



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

Stöd inom Räddningstjänsten

Brandmäns upplevelser av stöd och motståndskraft under och
efter kritiska händelser

SQ1562, Vetenskapligt arbete i socialt arbete, 15 hp
Scientific Work in Social Work, 15 higher education credits
Kandidatuppsats
VT 2013

Författare: Kristoffer Ränkedal
Handledare: Barbro Lennéer Axelsson

Förord

Jag vill börja med att tacka de brandmän inom Räddningstjänsten Storgöteborg som tog sig tid att låta sig intervjuas om sina erfarenheter och upplevelser. Tack för att ni lät mig ta del av er värld en stund. Utan er hade denna uppsats inte kunnat genomföras.

Tack också till Per Hassling som gav mig möjligheten till att kunna genomföra uppsatsen inom Räddningstjänsten Storgöteborg. Tack också för värdefulla samtal, inspiration och all kunskap inom ämnet.

Slutligen vill jag tacka min fantastiska handledare Barbro Lennéer Axelson. Uppsatsen hade troligtvis inte kunnat slutföras med samma resultat utan hennes kunskap och engagemang. Tack för ditt stöd under uppsatsen gång.

Göteborg, januari 2013

Kristoffer Ränkedal

Abstract

Titel Stöd inom Räddningstjänsten -
Brandmäns upplevelser av stöd och motståndskraft under och efter
kritiska händelser

Författare Kristoffer Ränkedal

Nyckelord Brandmän, räddningstjänst, stress, stöd, avlastningssamtal

Syftet med uppsatsen har varit att få en djupare inblick i vilka olika behov som brandmän upplever under och efter en kritisk händelse i samband med räddningsinsats. Syftet var att undersöka om de behoven tillgodosågs genom organisationens stödinsatser och även koppla det till socialt stöd över tid. Ett annat syfte var också att undersöka hur brandmännen resonerar kring vilka egenskaper som anses vara viktiga när man bearbetar intryck och erfarenheter från en kritisk händelse. Kvalitativa intervjuer har genomförts med nio heltidsbrandmän som var operativt aktiva inom Räddningstjänsten Storgöteborg. Gemensamt för alla intervjuade brandmän var att de varit med om en skadehändelse då barn omkommit och där ett så kallat avlastningssamtal har varit en efterföljande stödåtgärd.

En tematisk analys har genomförts utifrån empirin där teorier som stress, stöd och coping har använts för att analysera brandmännens svar.

Uppsatsen visade att det under insatsen fanns ett behov av att känna kontroll och trygghet både gentemot den egna personen och rollen samt till sina kollegor. Det var vanligt att medvetet eller omedvetet skjuta undan känslor under insatsen, så kallad känslodistansering. Identifikation med den drabbades anhöriga var också vanligt förekommande med påfrestande känslor som följd.

Efter insatsen fanns ett behov av känslomässigt stöd, information och att få grepp om insatsen som helhet. Det ansågs viktigt att få tid för samtal tillsammans med kollegorna som varit med under insatsen. I det här fallet ett avlastningssamtal som leddes av en kamratstödjare. Flera brandmän beskrev ett förändrat synsätt efter insatsen och hur viktigt ett kontinuerligt stöd var från särskilda kollegor. De empatiska egenskaper som dessa stöttande kollegor uppvisade var också egenskaper som brandmännen ansåg vara viktiga för att framgångsrikt bearbeta en kritisk händelse. Samma egenskaper påvisas i nationell och internationell forskning som viktiga för kamratstödjare men också för en god personlig motståndskraft vid arbete med förluster och kriser.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	2
1.1 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	2
1.2 ORDFÖRKLARINGAR	3
2. BAKGRUND	4
2.1 LAG OM SKYDD MOT OLYCKOR	4
2.2 RÄDDNINGSTJÄNSTEN STORGÖTEBORG	4
2.3 BRANDMANNEN	4
2.4 KAMRATSTÖDSORGANISATIONEN I RÄDDNINGSTJÄNSTEN STORGÖTEBORG	5
3. TEORETISKA PERSPEKTIV	5
3.1 STRESS	5
3.2 STRESS FÖR RÄDDNINGSPERSONAL	6
3.3 COPING	7
3.4 STÖD	8
3.5 AVLASTNINGSSAMTAL	9
3.6 TEORIDISKUSSION	10
4. TIDIGARE FORSKNING	10
4.1 COPINGSTRATEGIER PÅ SKADEPLATSEN	10
4.2 HELHET, OSÄKERHET OCH AVSLUT	11
4.3 MOTSTÅNDSKRAFT OCH HÄRDIGHET	12
4.4 SOCIALT STÖD OCH POSTTRAUMATISK UTVECKLING	13
4.5 KAMRATSTÖDJAREN	14
5. METOD	14
5.1 KVALITATIV METOD	14
5.2 DEDUKTIV OCH INDUKTIV METOD	14
5.3 LITTERATURSÖKNING	15
5.4 AVGRÄNSNINGAR	15
5.5 URVAL	15
5.6 INTERVJUGUIDEN	16
5.7 GENOMFÖRANDET	17
5.8 BEARBETNING OCH ANALYS	17
5.9 ETIK	18
5.10 RELIABILITET, VALIDITET OCH GENERALISERBARHET	19
5.11 FÖRFÖRSTÅELSE	20
5.12 METODDISKUSSION	20
6. RESULTAT, ANALYS OCH REFLEKTION	21
6.1 BEHOV OCH UPPLEVELSER UNDER INSATSEN	21
6.2 BEHOV OCH UPPLEVELSER EFTER INSATSEN	25
6.3 AVLASTNINGSSAMTALET OCH EGNA REAKTIONER	29
6.4 STÖD FRÅN ARBETSGRUPPEN OCH KAMRATER	32
6.5 VIKTIGA EGENSKAPER NÄR MAN VARIT MED OM EN KRITISK HÄNDELSE	34
7. SAMMANFATTNING AV RESULTATET	36
8. SLUTDISKUSSION	37
8.1 VIDARE FORSKNING	39

9. REFERENSLISTA

41

10. BILAGA

44

1. Inledning

Att arbeta som brandman innebär att förebygga, hindra och begränsa skador på människor, egendom eller i miljön vid skadehändelser. Brandmän exponeras ofta för akut stress och över tid utsätts de för en stor mängd kritiska händelser som flertalet människor inte upplever under sin livstid (Corneil, Beaton, Murphy, Johnson, & Pike, 1999). Dyregrov (2002) menar även att det i många fall kan vara starkt påfrestande för räddningspersonal att vara mottagare av de syner och känslor som man kan möta på skadeplats. Währborg (2009) påvisar vidare att tillgång till medmänskligt stöd efter en kritisk händelse spelar en viktig roll för individens återhämtningsprocess och på samma sätt kan även avsaknaden av stöd försvåra återhämtningen. Ett vanligt förekommande organisatoriskt stöd för räddningspersonal är avlastningssamtal. Det är en form av gruppssamtal som genomförs i nära anslutning till en kritisk händelse med de som drabbats (Andersson, Tedfeldt & Larsson 2009). Det är också vanligt enligt Lennér Axelson (2010) att individer använder sig i hög grad i första hand sina egna individuella resurser och egenskaper efter en förlust eller under en kris. Det verkar således viktigt att som brandman ha tillgång till ett gott socialt stöd samt positiva strategier och egenskaper för att på ett framgångsrikt sätt kunna återhämta sig från en kritisk händelse.

För att ytterligare belysa detta var avsikten i föreliggande uppsats att utforska det tillgängliga stödet inom Räddningstjänsten Storgöteborg efter en kritisk händelse och hur det yttrar sig. Ett annat mål var också att utforska brandmännens egna uppfattningar om motståndskraftiga egenskaper. Egenskaper som brandmännen bedömer som viktiga för individen för att på ett framgångsrikt sätt bearbeta en kritisk händelse.

1.1 Syfte och Frågeställningar

Syftet med uppsatsen var att få en djupare inblick i vilka olika behov som brandmän upplevde sig ha under och efter en kritisk händelse. Syftet var att undersöka om de behoven tillgodosågs genom organisationens stödinsatser och även koppla det till socialt stöd över tid. Ett annat syfte var också att undersöka hur brandmännen resonerade kring vilka egenskaper som anses vara viktiga när man bearbetar intryck och erfarenheter från en kritisk händelse.

1. Vilka behov upplever brandmännen under och efter en kritisk händelse och hur yttrar sig dessa behov?
2. Vilka stödinsatser tillhandahålls och hur tillgodoser de det upplevda behoven?
3. Hur upplever brandmännen arbetsgruppens stöd och hur yttrar det sig?
4. Vilka egenskaper anser brandmännen vara väsentliga när man varit med om en kritisk händelse?

1.2 Ordförklaringar

Kritisk händelse: En händelse av psykisk eller fysisk påfrestande karaktär som berör på ett negativt känslomässigt sätt.

Räddningspersonal: Första linjens hjälpare som agerar på skadeplats. I detta fall menas räddningstjänst, polis och ambulans.

Skadeplats: Olycksplatsen där skadade befinner sig (Lennquist, 2009) eller plats som drabbats av skada (Svenska akademins ordbok, 2013)

Skadehändelse: En händelse som har gett upphov till någon form av skada och kan vara antingen avsiktlig eller oavsiktlig (Lennquist, 2007).

Krash: En trafikskada som kan vara antingen avsiktlig och oavsiktlig (Lennquist, 2007).

Katastrof: En situation där tillgängliga resurser är otillräckliga i förhållande till det akuta behovet och där belastningen är så hög att normala kvalitetskrav inte längre kan upprätthållas (Lennquist, 2007).

Insats: Avser samlad räddningsinsats som räddningstjänsten utför i syfte att hindra och begränsa skador på människor, egendom eller miljön.

Socialt stöd: Olika former av stöd från andra människor

Avlastningssamtal: Ett gruppsamtal lett av en eller flera samtalsledare som genomförs i nära anslutning till en kritisk händelse med de som drabbats. Samtalets syfte är bland annat att Mobilisera sammanhållning och stöd, att påskynda återhämtningsprocessen samt att identifiera personer som är i behov av ytterligare hjälp (Andersson, Tedfeldt & Larsson 2009)

Återhämtning: Vila för att kunna återfå normal eller ökad förmåga efter en händelse som påverkat individ eller organisation på ett sätt som sänkt förmågan.

2. Bakgrund

För att underlätta läsarens förståelse av innehållet i uppsatsen presenteras här kortfattad information om lagen om skydd mot olyckor, Räddningstjänsten Storgöteborg, inom vilken uppsatsen genomförts, och en beskrivning av brandmannens vardag.

2.1 Lag om skydd mot olyckor

Enlig lagen om skydd mot olyckor (2003:778) är det varje kommuns ansvar att bedriva räddningstjänst inom kommunen. Bestämmelserna i lagen syftar till att bereda ett tillfredställande och likvärdigt skydd i hela landet för människors liv och hälsa samt egendom och miljö baserat på de lokala förhållanden som råder. Det innebär alltså att kommunen själv designar sin räddningstjänst utefter ramarna i lagen för att möta sina specifika behov.

2.2 Räddningstjänsten Storgöteborg

Räddningstjänsten Storgöteborg (RSG) är ett kommunalförbund som bildades 1993 genom en sammanslagning av räddningstjänsterna i Göteborg och Mölndal. Förbundet har sedan starten växt stadigt och i skrivandets stund innefattar förbundet sex stycken medlemskommuner; Göteborg, Mölndal, Kungälv, Härryda, Partille och Lerum. Förbundet styrs av en politiskt tillsatt förbundsfullmäktige som i sin tur utser förbundsstyrelsen. Räddningstjänsten Storgöteborg är uppdelad i tre stycken geografiska team, med uppdelningen Norr, Öst och Syd där både förebyggande- och utryckningsverksamhet ingår. Inom dessa team finns förbundets ca tjugo brandstationer fördelade på heltidstyrkor och deltidstyrkor. (RSG 2013)

2.3 Brandmannen

I Sverige finns två typer av avlönade brandmän inom kommunal räddningstjänst; heltidsbrandmän och deltidbrandmän.

I Sverige finns ca. 4000 heltidsbrandmän. Heltidsbrandmannen jobbar, som det låter, heltid som brandman och har vanligtvis den två-åriga utbildningen skydd mot olyckor. Utbildningen genomförs på någon av Myndigheten för samhällsskydd och beredskaps (MSB) skolor. MSB är den statliga myndighet som har till uppdrag att samordna och utveckla räddningstjänsten i Sverige.

En heltidsstation är bemannad dygnet runt och man jobbar i fyra skiftlag. I Storgöteborg delas skiftpassen upp i dag, natt eller dygnspass. Ett skiftlag består vanligtvis av fyra till sex brandmän och en styrkeledare som leder skiftet. Inom ett skiftlag känner man varandra oftast väl, eftersom personalsammansättningen till stor del kan vara oförändrad i flera år. I en heltidsbrandmans vardag ingår att öva och förbereda sig för insats, fysisk träning, underhåll av material och fordon, förebyggande av skadehändelser genom att utbilda kommuninvånarna, samt den akuta, skadeavhjälpande utryckningsverksamheten som vanligen förknippas med räddningstjänsten. I utryckningsverksamheten ingår bland annat brandsläckning, trafikkrasher, kemikaliehändelser, höghöjdshändelser, vattenlivräddning och djurlivräddning.

Deltidsbrandmän eller Räddningstjänstpersonal i beredskap (RIB) som det egentligen heter är den vanligaste typen av brandmän. Det finns ca. 11.500 deltidbrandmän i Sverige. Utbildningen för deltidbrandmän sker både internt på respektive räddningstjänst och under 5 veckor på någon av MSB:s skolor. Deltidbrandmän har så kallad beredskap. De har oftast en annan heltidssysselsättning vid sidan av sin tjänst och kallas bara in om det går larm. Deltidsstyrkor jobbar i jourlag med vanligen fyra brandmän och en styrkeledare. Oftast har man jour i en veckas tid, dygnet runt var fjärde vecka. Schemalagd arbetstid för en deltidbrandman är oftast begränsad till enskilda övningstillfällen under jourveckan vilket innebär att personalen i jourlaget sällan träffas under aktiv arbetstid om det inte är larm eller övning.

2.4 Kamratstödsorganisationen i Räddningstjänsten Storgöteborg

Arbetsmiljöverkets föreskrift om första hjälpen och krisstöd (AFS 1999:7) föreskriver att det på alla arbetsställen ska finnas beredskap och rutiner för första hjälpen och krisstöd utformat efter verksamheten och dess risker. RSG har en kamratstödsorganisation som består av brandmän i olika befattningar inom organisationen. Kamratstöd innebär att det är kollegor som utbildats i att kunna genomföra samtal eller bara finnas till hand som en lyssnare. Det finns alltid några kamratstödjare i beredskap som ska kunna kallas in då stödet behöver aktiveras. Alla kamratstödjare är utbildad att kunna hålla så kallade avlastningssamtal, som beskrivs mer under teoretiska perspektiv. Behöver individen vidare hjälp så används professionella hjälpare från företagshälsovården (RSG 2012).

3. TEORETISKA PERSPEKTIV

I den här delen redogörs för teorier relevanta för uppsatsen. De teorier som använts är framförallt kring stress och olika stödteorier. Såväl stress- som stödteori baseras på forskning. Därför kan denna del om teoretiska perspektiv flyta ihop en del med nästa avsnitt som handlar om just tidigare forskning och räddningspersonal.

3.1 Stress

Stress är de fysiologiska och psykologiska reaktioner som uppkommer när vi i varierande grad utsätts för yttre eller inre påfrestningar. De intryck eller upplevelser som skapar stress kallas för ”stressorer”. Den svenska stressforskaren Peter Währborg (2009) delar bland annat upp stressorer i fysiska och psykologiska. De fysiska stressorerna är de som återfinns i den fysiska miljön exempelvis kyla och värme, ljud och ljus. De psykologiska stressorerna är exempelvis förluster, hot och våra egna föreställningar och förväntningar på omvärlden samt den egna personen. De svenska forskarna och klinikerna Per-Olof Michel, Tom Lundin och Ulf Otto (2012) skiljer mellan funktionell och dysfunktionell stress. Den funktionella stressen är även kallad positiv stress. Den hjälper oss prestera och hålla fokus och leder inte till sjukdom. Det kan vara att prestera fysiskt inom idrott eller att känna en närvaro och koncentration när man jobbar på en skadeplats. Dysfunktionell stress är summan av den stress som oftast byggs på över tid. Den är långvarig och leder slutligen till kris eller sjukdom. Det här är den stress som bl.a. är sprungen ur upplevelser av konstant tidsbrist eller ett ständigt ifrågasättande av sin duglighet (Währborg 2009). Beroende på vilken förmåga man har att hantera stress kan en starkt stressande situation fortfarande upplevas som stimulerande trots att arbetsuppgifterna ökar.

Däremot är en långvarig hög belastning eller en känsla av stress och otillräcklighet något man inte kan skydda sig emot oavsett hur väl rustad man är. (Hammarlund 2001; Michel et al. 2012). Den som är stressad kan uppvisa retlighet, rastlöshet, nedstämdhet, koncentrationssvårigheter, sömnproblem, kropps- och muskelsmärta. Det första tecknet är vanligen sömnproblem. Ett annat kan vara att man dagligen känner sig helt slut och tom på energi. Är man stressad kan man också uppleva att yttre och inre hot haglar från alla håll. Stress är alltså en förutsättning till att samla på sig mer stress (Lennéer Axelson 2010; Währborg 2009).

Ett av de mest belastande stressmomenten är en känsla av att inte ha kontroll. Kontrollförlusten kan vara reell, egenupplevd, kognitiv eller alltihop på samma gång (Hammarlund 2001). Den reella kontrollen innebär att ha möjlighet att kunna påverka situationen, att hindra, reducera eller avbryta en stressor. Upplevd kontroll är kopplad till förväntningar på den egna förmågan och känslan av att ha kontroll eller inte. Den kognitiva kontrollen är upplevelsen och förmågan av att kunna kontrollera och behärska sina reaktioner och känslor av händelsen. Även om situationen i sig inte går att påverka kan man reducera ovissheten med information och kunskap för att göra händelsen mer förutsägbar trots att man upplever en saknad av kontroll.

3.2 Stress för räddningspersonal

I många fall kan räddningspersonals reaktioner vid en kritisk händelse vara minst lika starka som för de direkt drabbade. Ofta är både ovissheten, tidspressen och arbetsbelastningen hög på skadeplatsen. Räddningspersonal kommer också i kontakt med skadade, chockade människor och utsätter sig ibland själva för fara under insatsen. Hammarlund (2001) tar upp några exempel på akuta stressfaktorer för räddningspersonal:

- Att vara oförberedd.
- Närhet till den egna familjen eller hemorten.
- Brister eller avsaknad av utrustning.
- Barn bland de skadade och döda.
- Att behöva ta hand om många döda.
- Låg utbildningsnivå.
- Frivillig eller extrainsatt personal.
- Nära kontakt med de drabbade familjerna.
- Dåliga möjligheter till kamratstöd.
- Långa arbetspass med små möjligheter till pauser.
- Brister i arbetsledningen.
- Oklarheter beträffande ansvar och organisation.

Den norska krisforskaren och klinikern Atle Dyregrov nämner i sin bok "Katastrofpsykologi" (2002) ett antal faktorer som kan skydda räddningspersonal vid krissituationer. Erfarenhet och utbildning påverkar hur trygg man känner sig i sina egna förmågor och i osäkra situationer, desto mer man har att jämföra med desto lättare blir det att sortera intrycken. Det blir lättare för personalen att prioritera och sortera på plats om man får möjligheter till bra förberedelser innan arbetet påbörjas. Det skapar också en tydlighet i vad som förväntas av personalen under arbetets gång. En god teamkänsla och en stark arbetsmoral påverkar också den enskilde positivt, både före, under och efter insatsen. Det är också viktigt att man känner ett kontinuerligt stöd, från organisationen och från gruppen både före och efter insatsen.

Slutligen är det viktigt att kunna ha kontakt med andra efter avslutad insats, att få träffa andra som varit med om händelsen och kunna dela sina upplevelser och reaktioner.

Räddningspersonal tillhör, vad man brukar kalla första linjens hjälpare. De är först på plats när skadehändelsen är ett faktum. Till första linjens hjälpare hör också polis- och ambulanspersonal. Det är dessa grupper som måste hantera de omedelbara reaktionerna de möter på en skadeplats, de drabbades och sina egna. Samtidigt förväntas de handla för att mildra eller lösa den uppkomna situationen (Andersson, Tedfeldt & Larsson 2009; Dyregrov 2002). Det kan i många fall vara starkt påfrestande för individen att tillhöra första linjens hjälpare och vara mottagare av de syner och känslor som man kan möta på skadeplats. Räddningspersonal som jobbar nära in på traumatiserade människor kan därför drabbas av så kallad sekundär traumatisk stress och själva hamna i kris som en följd av detta. Sekundär traumatisering blir en sorts vikarierande traumatisering där hjälparen tar över eller delar den direkt drabbades trauma och känslor, exempelvis anhörigas sorg. Särskilt kan detta inträffa om man i tät följd varit med om flera kritiska händelser (Dyregrov, 2002). Man har också sett att det är större chans för frivilliga hjälpare att utveckla posttraumatiska stressyndrom efter en kritisk händelse än det är bland professionella. Frivilliga saknar oftast tidigare nämnda skyddsfaktorer såsom erfarenhet och utbildning, teamkänsla och kontinuerligt stöd från organisationen. Även kontakten med andra som varit med om händelsen kan vara begränsad då man inte har en professionell vardag som hjälpare (ibid.).

En hjälparens reaktioner blir oftast starkare då barn är inblandade vid en skadehändelse. Dyregrov (2002) menar att det är något av det mest stressframkallande en hjälpare kan vara med om. Barn betraktas oftast som oskyldiga varelser och oförmögna att ta hand om sig själva. En hjälparens vilja att hjälpa andra och ett osjälviskt beteende kan då förstärkas och hjälparen kan åsidosätta allt annat och jobba sig till utmattning för att rädda ett barn. Risken är stor att överinvolvera sig och den professionella distans som hjälparen behöver bära med sig kan få förlorad. Skadehändelser som involverar barn väcker oftast också tankar om livets meningsfullhet och orättfärdigheter. De egna föreställningarna om världens ordning och rättvisa utmanas i sådana situationer (ibid.). Dyregrov (ibid.) beskriver att vuxna traumatiseras lättare om det är barn som har utsatts för trauma. Framför allt om räddningspersonalen också identifierar sig med offren, man kanske har ett barn i ungefär samma ålder som det drabbade barnet.

Identifikation innebär att vi uppfattar andra som nästintill lika oss själva.

En identifikation kan också ske med anhöriga och föräldrar till barnet och då kan det upplevas som påfrestande att möta dessa personer då man samtidigt konfronteras med sin egen sorg och rädsla som väckts i situationen (Dyregrov 2002; Hammarlund 2001).

3.3 Coping

Copingteori är en form av stressteori och copingstrategier är de aktiviteter, både inre och yttre som individen använder sig av för att bemästra, tolerera eller lindra sin stress (Lazarus, 1966). Coping brukar på svenska översättas med hanterbarhet eller förmåga att hantera. Det är alltså de metoder vi använder oss av för att hantera situationer som på något sätt orsakat oss känslomässig smärta eller skapat ett problem. Om denna coping är framgångsrik minskar den påfrestningen eller gör den mer hanterbar.

Copingstrategier kan vara både konstruktiva eller destruktiva. Olika människor hanterar sina problem på olika sätt beroende på vilka verktyg och erfarenheter de bär med sig i livet. En strategi kan även vara konstruktiv till en början och sedan övergå till att bli destruktiv. Ett exempel på en sådan övergång är när tillfällig medicinering övergår till ett missbruk. Det är alltså viktigt att utgå från kännedom om individen när man värderar en copingstrategi. Till konstruktiva strategier hör att acceptera det som skett, att erkänna sina känslor och att anpassa sig till det som nu har förändrats. Till destruktiva kan hör att försöka döva sin smärta med alkohol, att stänga av sina känslor, att förneka det inträffade eller att isolera sig. En person kan givetvis använda sig av flera strategier samtidigt och även växla emellan dem (Lennéer Axelson 2010; Michel et al. 2012).

Barbro Lennéer Axelson (2010) redogör med inspiration av Lazarus (1966) för de två vanligaste copingstrategierna som utgörs av; Känslfokuserad/emotionell coping och problemfokuserad/uppgiftsinriktad coping. Känslfokuserad coping omfattar aktiviteter som innebär att antingen konfrontera, bemästra, reglera eller reducera svåra känslor som individen upplever. Här är det framförallt två funktioner som används: Känslomässig avlastning och känsloreglering. Den förstnämnda uppnås genom att uttrycka sina känslor, oftast att samtala om vad man känner. En annan känsloreglering är att tillfälligt skjuta känslor åt sidan, distansering, som ibland är nödvändigt i ett sorgearbete för att kunna hantera vardagen. Detta är enligt Folkesson (2003) en vanlig copingstrategi för räddningspersonal för att kunna agera på skadeplatsen. Känslfokuserad coping är särskilt vanlig vid situationer som inte går att påverka, exempelvis vid dödsfall eller obotliga sjukdomar. Problemfokuserad coping innebär att man gör något, ett handlingsmönster eller ett förändrat tankesätt som har till uppgift att förhindra, förändra och förbättra en problemfylld situation. Man fokuserar antingen på det som orsakat det aktuella problemet eller de stressorer som blivit en följd av den kris eller förlust som uppstått. Michel et al. (2012) redogör också för Kognitiv coping och beteendemässig coping. Kognitiv coping är hur individen väljer att tolka, förstå och värdera händelsen i relation till sig själv och sina värderingar. Kognition består av information, kunskap, feedback, problemlösning och vägledning. Det kan röra sig om förnekande och cynism eller nya lärdomar och erfarenheter samt en anpassning till det som skett. Beteendemässig coping innebär att individen använder ett beteende för att försöka bemästra det som skett. Individen kan tappa kontroll över känslor och beteenden, isolera sig från sitt sociala sammanhang och undvika de situationer som väcker smärta. Man kan välja att lägga på en cool yttre attityd och börja kompensera för sina upplevda tillkortakommanden. Individen kan också välja att nyorientera sig och försöka hitta nya vägar och beteenden i sitt liv.

3.4 Stöd

Sidney Cobb (1976) beskriver socialt stöd som de fördelar som ges genom att känna sig värderad och älskad och genom att vara medlem av ett nätverk av ömsesidig kommunikation och ömsesidiga förpliktelser. Tillgång till medmänskligt stöd efter en kritisk händelse spelar en viktig roll för individens återhämtningsprocess och på samma sätt kan även avsaknaden av stöd försvåra återhämtningen. Att ha tillgång till stöd kan fungera som en direkt skyddsfaktor mot stress och även som en viktig copingresurs (Währborg, 2009). Lennéer Axelson (2010) skriver att en människa som befinner sig i sorg ofta pendlar mellan att söka stöd och att dra sig undan. För att få

tillbaka den trygghet och tro som kanske förlorats krävs någon form av mer eller mindre gemenskap. Privata långsiktiga relationer framhålls också som mer läkande än professionella kontakter, hur medmänskliga dessa än är.

Många krisdrabbade vittnar om den ensamhet som kan uppstå när vissa närstående och vänner tar avstånd vid en krissituation. Många blir överraskade över hur snabbt tystnaden blir kompakt (Lennéer Axelson, 2010). Att känna att man är ensam om sin upplevelse, att ingen förstår eller finns där kan också upplevas som något av det värsta näst efter själva händelsen (Brolin, Calleberg & Westrell, 2011). Anledning till att anhöriga eller vänner tar avstånd vid sorg är för att sorg ofta upplevs som skrämmande tillsammans med den egna osäkerhet och brist på egna erfarenheter av sorg. Att ge sig in i en dialog med en sörjande människa innebär nämligen att dela hennes smärta. (Lennéer Axelson, 2010). Människor använder sig i hög grad i första hand sina egna individuella resurser efter en förlust eller under en kris. De flesta människor vill inte bli beroende av andras stöd. I vår individualiserade kultur är det också något som är allt mer framträdande, att man ska klara sig själv. Att inte söka hjälp kan också vara en oro eller rädsla för att belasta andra med sina bekymmer (*ibid.*)

Lennéer Axelson (2010) tar upp fyra övergripande former av stöd som bygger på forskning av bland annat Cobb (1976); Känslöstöd, praktiskt stöd, kognitivt stöd och socialt nätverksstöd. Känslöstöd kan vara mer grundläggande i form av ett samtal, att någon lyssnar, bekräftar, uppmuntrar och visar förståelse för känslorna, reaktionerna och det som har skett. Det praktiska stödet handlar om hjälp i vardagen, att tillfälligt tas ur tjänst eller att bara få sitta ner i lugn och ro med en macka och en kopp kaffe. Praktiskt stöd blir också en emotionell bekräftelse av att någon bryr sig. Det kognitiva stödet Innebär att få ta del av information och kunskap som individen känner att den behöver, att få höra andra versioner av händelsen för att kunna skapa nya infallsvinklar eller klarare helhetsbilder. Slutligen är socialt nätverksstöd ett stöd från stöd från gruppen som bidrar till en känsla av gemenskap. Det kan verka som ett kontaktforum för att komma i kontakt med de som varit med om samma saker och förhindrar även ensamhet (*Ibid.*). Dyregrov (2002) skriver att stödet från gruppen framhålls som en mycket viktig resurs för räddningspersonal, för att kunna bemästra en påfrestande situation. Han beskriver hur betydelsefullt det upplevs att kunna hitta stöd i någon annan, att kunna få uppmuntran och att vara tillsammans med någon både under arbetet och efteråt. Han menar att man bör så långt som möjligt mobilisera styrka, sammanhållning och egenaktivitet i de grupper som drabbats. Dyregrov (*ibid.*) påpekar att även stöd från organisationsledningen är viktigt då det har ett stort positivt signalvärde. Ett uppvisat stöd från ledarna kan säga något om hur öppet och stödjande klimatet är inom organisationen samt vilken hjälp och uppbackning personalen kan förvänta sig i framtiden.

3.5 Avlastningssamtal

Cullberg (2011), skriver att krisstödet målsättning är att stödja den drabbades egna resurser, att stötta den drabbade i sin konfrontation med verkligheten, motverka förvanskningar och fantasier samt att hjälpa den drabbade med att uttrycka sina känslor. Olika former av krisstöd kan vara, kamratstöd, kunskapsstöd, ceremonier eller avlastande samtal. Det finns en mängd olika namn på den formen av avlastande samtal som beskrivs nedan. Andersson, Tedfeldt & Larsson (2009) beskriver att det i vissa fall kan det kallas för ”defusing” det vill säga att man tar den första udden av det

som hänt men man går inte alltid in på djupet med känslor och tankar. Ett annat begrepp är ”debriefing” eller ”psykologisk debriefing” som vanligen är ett samtal som tar plats en längre tid efter skadehändelsen och där man går djupare in i varje individs känslor och reaktioner inför händelsen utan att fokusera mycket på det praktiska i själva händelsen. En psykologisk debriefing initieras oftast efter att man först genomfört ett avlastningssamtal i nära anslutning till händelsen när man märker att de drabbade behöver fortsatt stöd (Andersson, Tedfeldt & Larsson 2009; Dyregrov 2002). För hjälpare spelar oftast inte de första avlastningssamtalen en sjukdomsidentifierande roll utan syftar mer till att stärka gruppen, markera organisationens omsorg och mobilisera ömsesidigt stöd (Dyregrov, 2002).

Enligt Anderson et al. (2009) har ett avlastande samtal som mål att mobilisera gruppens inre solidaritet, sammanhållning och stöd och att lindra påverkan av en onormal händelse som lett till normala, om än smärtsamma, reaktioner. Vidare tjänar samtalet till att reducera fysiska, tankemässiga, känslomässiga och beteendemässiga stressreaktioner, att påskynda återhämtningsprocessen och att identifiera personer som är i behov av ytterligare hjälp. Samtalet ska också underlätta den funktionella återhämtningen på en drabbad arbetsplats. Den funktionella återhämtningen är hur organisationen i sig återfår sina förmågor och funktioner, dvs. att man kan fungera som en grupp igen och lösa sina arbetsuppgifter lika bra eller bättre än innan händelsen (Andersson et al. 2009; Dyregrov 2003).

3.6 Teoridiskussion

Under uppsatsens gång har krishantering och kris varit två begrepp som varit närvarande. Den svenska krisforskaren Johan Cullberg (2011) definierar kris som en livssituation där tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte räcker för att man ska klara den aktuella situationen. Man förstår inte vad som händer eller meningen med det och man blir osäker på vem man egentligen är. När man har bearbetat och tagit sig igenom krisen innebär det att man återgår till ett normalt fungerande eller till ett fungerande på högre nivå än tidigare. Man har som resultat uppnått en högre grad av mognad i vissa fall. Vid valet mellan kris eller stressteori kändes det mer motiverat med att använda stress- och stödteorier vid analysen för att skapa en bredare och mer nyanserad bild av brandmännens upplevelser. Valet gjordes också med vetskapen av att stress kan skapa en kris och att stöd är en viktig del i att både förebygga och hantera en kris men att stress och stöd i sig inte förutsätter en kris.

4. Tidigare forskning

I detta avsnitt redovisas forskning som framförallt har räddningspersonal som fokus eftersom uppsatsen avser just denna grupp. Detta då den teoretiska delen handlade om mer generell teori.

4.1 Copingstrategier på skadeplatsen

Per Folkesson (2003) skriver i sin studie om räddningspersonal som medverkade under diskoteksbranden i Göteborg 1998. I studien ingår både intervjuer och enkätundersökningar med räddningspersonal som varit med på plats. Folkesson beskriver att i vissa fall under en insats på skadeplatsen kan intrycken vara så starka att räddningspersonal måste stänga av vissa delar av sig själv för att kunna fortsätta

fungera i sin hjälparroll. Det är en situation förknippad med hög adrenalinnivå och därför också en hög stressnivå. Han beskriver fenomenet i sin studie som ”affektisolering”, vilket innebär att man skiljer känslorna från tankarna under insatsen. Man isolerar känslorna så att bara tankarna finns kvar. Fokus blir alltså på handling utan att ta in några känslomässiga upplevelser. På så sätt kan man som hjälpare sätta sin rädsla eller ledsnad åt sidan och fortsätta fungera under extrem tidspress, ovisshet samt överhängande fara. Oftast är detta en nödvändighet och en medveten strategi för att kunna hantera den akuta fasen av insatsen.

Dyregrov (2002) skriver att många räddningsarbetare använder sig av det han ibland annat benämner som distansering, en metod för att kunna arbeta effektivt på skadeplatsen. Dyregrov (2002) använder sig av forskningsresultat från räddningsarbetares erfarenheter från busskrashen i Måbödalen och från en flygplanskrash på Antarktis. Det behöver inte alltid vara en medveten strategi för den enskilda och en vanlig reaktion är att räddningsarbetaren kan definiera det som händer som en övning eller gå in i en känsla av överklighet. Man försöker på så vis hålla distansen och det kan också bidra till att fokusera koncentration och energi på viktiga arbetsuppgifter. Att räddningspersonal gick in i ett oerhört fokuserat tillstånd, var också en vanlig upplevelse enligt Folkesson (2003). Han beskriver att under perioder av extrem stress mobiliseras individens alla resurser till uppgiften livräddning. Andra behov som mat och sömn kan då åsidosättas. I studien redovisar nästa all räddningspersonal att de hade minnesluckor under den mest hektiska perioden av insatsen. Folkesson tolkar det som en följd av den kraftiga fokus och affektisolering räddningspersonal kan gå in i vid extremt stressfyllda situationer. Flera personer i Folkessons (2003) studie kände att tid till reflektion och vila försvårade räddningsarbetet. Man fick då tid till att ta in omgivningen, sina egna och andra känslor och det upplevdes försvåra den egna insatsen och störa det fokus man haft innan när man arbetat i ett sträck. Även längre vila och tid för reflektion bör undvikas under pågående räddningsarbete då räddningspersonal kan få svårt att återvända till arbetet efteråt (Dyregrov 2002; Folkesson 2003).

4.2 Helhet, osäkerhet och avslut

Folkesson (2003) skriver att många inom räddningspersonalen ansträngde sig på olika sätt för att skapa en helhetsbild av skadehändelsen efter att insatsen var avslutad. Att få det som hänt avslutat på ett bra sätt. De la ett pussel av det som hänt både tillsammans och var för sig, vilket var en form av bearbetning. Många hade också ett behov av att söka upp människor de lyckats rädda. Folkesson tolkar detta som ett sätt för att lära och se om man gjort rätt, ett sätt att få ett facit och därmed lättare kunna komma fram till ett avslut. I studien skriver han också att erfarenheten av skadehändelsen hos vissa kan dröja sig kvar på ett besvärande sätt om man inte får hanterat sina känslor av frustration och osäkerhet. Flera kände en osäkerhet om man gjort tillräckligt, om man gjort rätt saker och att fler liv kunnat räddas om man hade agerat annorlunda. Folkesson skriver att det tycks vara lättare att släppa dessa känslor om man hittar en god plattform av argument för att man gjort sitt allra bästa. Han menar att man behöver få möjlighet att uttrycka att man gjort tillräckligt på ett enkelt och övertygande sätt (ibid.).

4.3 Motståndskraft och hårdighet

Som en motvikt mot påståendet att alla som varit med om en förlust eller påfrestande situation är i behov av någon form av stöd och att alla ska sörja, har den amerikanska sorgeforskaren George A. Bonanno (2004) bland annat gjort en studie om motståndskraft. Han pekar på att människors förmåga att själva kunna hantera förluster och akuta trauman är större än vad man tidigare trott.

Han menar att även om individen direkt efter en påfrestande händelse kan uppvisa starka reaktioner så klingar dessa ofta av med tiden och endast ett fåtal utvecklar försenade reaktioner eller får kroniska störningar. Han baserar det på tidigare forskning från bland annat 11:e september attackerna mot World Trade Center 2001, där man antog att ca 17 procent av New Yorks invånare skulle utveckla någon form av posttraumatisk stresssyndrom. Notera dock att denna grupp inte behövde ha varit med om att själva förlora en anhörig under katastrofen. Efter 6 månader från katastrofen visade bara 0.6 procent av invånarna upp posttraumatiska stresssymptom. De allra flesta tar sig alltså igenom händelsen på egen hand utan att utveckla några psykiska störningar eller onormala reaktioner. Många kan uppvisa starka reaktioner i nära anslutning till händelsen men dessa klingar sedan av med tiden för att slutligen försvinna. Vissa uppvisar inga starka reaktioner överhuvudtaget och utvecklar heller inga fördröjda reaktioner. Det är, enligt Bonanno, bara ca 5-10% av de som varit med om en kritisk händelse som uppvisar så starka reaktioner att de behöver professionell hjälp (ibid).

Som kontrast till Bonannos forskning skriver Bergh Johannessson (2010) att tre år efter Tsunamikatastrofen 2004 visade 21 procent av de drabbade upp posttraumatisk stresssyndrom. Framförallt de som förlorat ett barn. Skillnaden är att Bonannos undersökning gällde generella invånare på Manhattan medan Bergh Johannessson omfattade de som direkt blev drabbade av Tsunamin. Procenttalet på antal drabbade blir då högre men det är till trots 79 procent som inte uppvisar symptom i Tsunamiundersökningen.

I tidigare forskning, menar Bonanno (2004), har man benämnt avsaknaden av sorgereaktioner som förnekelse och en sorts försvarsmekanism. Att exempelvis känna positiva känslor i ett tidigt skede av förlust eller när man varit med om en påfrestande situation ses då som något negativt. De människor som hanterar just förlustsituationer på ett konstruktivt sätt kan ibland ses som kalla och okänsliga. Samtidigt betraktas de som hanterar våld eller livshotande situationer konstruktivt oftast som extremt heroiska. Det är en sådan situationsbunden uppfattning som kan förstärka bilden av att bara ett fåtal extrema individer är kapabla till motståndskraft.

Bonanno visar på tre faktorer för hårdighet som kan stödja en bra motståndskraft och hjälpa individen hantera stressande situationer; Att vara hängiven till att finna och känna en mening i livet, det man är med om och med det man gör. En tro på sig själv att kunna påverka sin omgivning och resultatet av händelser och en syn på livet att det finns något att lära sig av, och att man kan växa, både av positiva och negativa livsupplevelser. Bonanno (2004) visar också på forskning att de individer som uppbär de ovannämnda egenskaperna har högre självförtroende och har lättare för att aktivt bearbeta stressande upplevelser. De har också lättare för att be om hjälp från andra så att de snabbare kan komma vidare efter det som hänt. Motståndskraft innebär alltså inte att man går helt oberörd från en kritisk händelse, bara att man hanterar den lättare (ibid.).

Bonanno (2004) har fått en del kritik för sina teorier om motståndskraft då flera av de studier han baserar sin forskning på handlar om kris och förlust under förlängda sorgeperioder. Under längre perioder av kris menar man att det är lättare för den drabbade att steg för steg vänja sig och uppvisa en motståndskraft. Om krisen är akut och plötslig har man inte tid att vänja sig och kanske är man då inte lika motståndskraftig. Det kan också vara svårt att skilja mellan vad som är motståndskraft och psykisk bortträngning hos olika individer (Dyregrov& Dyregrov 2008; Lennér Axelsson 2010).

4.4 Socialt stöd och posttraumatisk utveckling

En nationell enkätundersökning från Uppsala universitet, genomförd av Professor Bengt B. Arnetz (2012), har studerat yrkespåfordrad stress och dess inverkan på operativ personal inom polis, räddningstjänst, försvarsmakten, kustbevakningen och tullverket. Slumpmässigt nationellt urval har använts som undersökningsmetod förutom för räddningstjänsten där enbart Storstockholms brandförsvär och Södertörns brandförsvärsförbund användes som urvalsgrupp. Med yrkespåfordrad stress avses framförallt den kroniska men lågintensiva stressen som omfattar de olika uttryckningsverksamheterna. Genomgående i undersökningen kan man se att brandmännen oftast är den mest förskonade yrkesgruppen på flera punkter framförallt i förhållande till poliser som utmärker sig mer när det gäller negativa konsekvenser av den yrkespåfordrade stressen. Arnetz (Polistidningen, 2013) tror att skillnaden beror på att brandmän jobbar mycket i grupp och genomför flera dagliga aktiviteter så som idrottande och matlagning tillsammans. Han beskriver den sociala samvaron som en väldigt känslig mekanism för att fånga upp hur kollegorna mår.

Undersökningen visar att det är ca 10 procent som upplever symptom eller reaktioner av post traumatisk stress syndrom som en följd av den yrkespåfordrade stressen och ca 5 procent upplever också att de har svårt att hantera traumatiska händelser. På både punkterna utmärker sig brandmännen som en motståndskraftig grupp med god förmåga att hantera trauman. Även vad gäller posttraumatisk utveckling utmärker sig brandmännen. Posttraumatisk utveckling innebär att individen går stärkt ur en framgångsrikt bearbetad traumatisk upplevelse. I undersökningen redogör ca 80 procent att de tar tillvara mer på livet, njuter mer av vardagen samt hanterar svårigheter bättre efter en traumatisk händelse. Undersökningen visar även att de som utsätts för faror under arbetet generellt skattar sitt självförtroende inom yrket som högre men också att jobbet tenderar att gå ut över eller kollidera med familjelivet och nära relationer. Personal inom polis och räddningstjänst är de två grupper som upplever att de utsätts för övervägande mest fara enligt undersökningen. Arnetz (2012) visar också en statistisk modell över konstruktiva copingmetoder för stresshantering där tre skyddsfaktorer utmärker sig som viktiga för en god hälsa. Den första är en god kognitiv stresshantering, dvs. vilken inställning man har till stressen. Undersökningen visar att en vanlig kognitiv metod är att fokusera på något positivt. Det andra är skyddsfaktorn är tillgången till socialt stöd. Det tredje är god fysisk kondition. Han visar också på att om man har tillgång till socialt stöd utvecklar man i högre utsträckning posttraumatisk utveckling än de som saknar stöd. Undersökningen visar också att det som har ett kognitivt undvikande beteende gentemot stress oftare utvecklar ett missbruk av alkohol eller droger.

4.5 Kamratstödjaren

Då det saknats relevant forskning om kamratstödjarens roll inom insatsorganisationer har Australian Centre for Posttraumatic Mental Health (ACPMH 2011) genomfört en undersökning inom ämnet. Man har frågat ut ca 100 st. experter inom området världen över och sammanställt en lista över de påståenden om kamratstöd som majoriteten håller med om. Man har bland annat kommit fram till att det är viktigt att kamratstödjare är en del av och har erfarenhet från arbetsområdet de ska vara verksamma inom. De verkar dock inte spela någon roll vilken position man har inom organisationen. Vad som är viktigt är att kamratstödjaren har förtroende och är respekterad av sina kollegor. Det är även viktigt att kamratstödjaren är empatisk och lyssnande samt att han eller hon får utbildning inom området.

I resultat framkommer också att en positiv effekt av ett väl integrerat kamratstödjarsystem är att stigmatiseringen kring mental hälsa och ohälsa minskar inom organisationen.

5. Metod

5.1 Kvalitativ metod

I den här uppsatsen har intervjuer som kvalitativ metod valts för insamling av data. En kvalitativ forskningsmetod innebär att man lägger mer fokus på ord och språk än på siffror och mätvärden när man gör undersökningen. Tonvikten ligger på att förstå den sociala verkligheten och hur deltagarna uppfattar denna verklighet. Den kvalitativa ståndpunkten innebär också att de fenomen man iakttar inte anses skilda från de som utövar dem utan är en social konstruktion som existerar genom den sociala kontexten och dess utövare (Bryman, 2011). Då uppsatsen studerar en viss yrkesgrupps upplevelser av ett visst fenomen kändes det naturligt att fokusera på kvalitativa berättelser än att samla in kvantitativ data via exempelvis enkäter. Syftet var inte att generalisera resultatet utan mer att undersöka en specifik grupps erfarenheter utifrån tankar om behov och stöd. För att kunna nå det djupet kändes kvalitativa intervjuer mer anpassade än en kvantitativ metod. Med hjälp av intervjuer kan man få en djupare förståelse för hur andra människor uppfattar sin omvärld. Informanterna får även möjlighet att uttrycka sina erfarenheter och åsikter med helt egna ord (Ibid.).

Vid en kvalitativ intervju utgår man från antagandet att man inte redan från början kan veta vilka frågor som är viktiga och betydelsefulla. Tidigare frågor och svar utvecklar nya frågor och svar enligt Starrin & Renck (1996). Kvalitativ intervju som metod är en intersubjektiv och social process där kunskap produceras i samspelet mellan informanten och intervjuaren. Intervjuaren ses som en medskapare till resultatet av intervjun genom interaktion med informanten, vilka därmed påverkar varandra (Kvale & Brinkmann 2009; Starrin & Renck 1996).

5.2 Deduktiv och induktiv metod

Inom samhällsvetenskaplig forskning är det vanligast att man använder sig av en deduktiv metod när man ser på förhållandet mellan teori och empiri. En deduktiv metod innebär enligt Bryman (2011) att man utgår ifrån den kunskap man tidigare känner till om ett område och sedan underkastar empirin de teorier man valt att använda. Man skapar oftast en hypotes som senare bekräftas eller förkastas och detta kan i sin tur leda till att teorin stärks eller försvagas.

En induktiv metod innebär däremot att man väljer att börja med att samla in empiri för att sedan låta resultatet styra valet av teoretiska perspektiv. Eller att man belyser resultatet med teorier som man upptäcker bekräftas av resultatet. Induktion är också en metod för att skapa nya teorier om ett ämne (Ibid.).

Då uppsatsen har ett överlag induktivt förhållningssätt kan det på några punkter förekomma hänvisning till teorier och referenser i analysdelen som inte tidigare presenterats i kapitlen om teoretiska perspektiv eller tidigare forskning.

5.3 Litteratursökning

I sökningen efter tidigare forskning och användbar litteratur har jag använt mig av följande metoder. Sökningar i databaserna Libris, Gunda, Swepub och Google Scholar har genomförts. Sökorden var ”Räddningstjänst”, ”Räddningspersonal”, ”Brandman”, ”Kris”, ”Reaktioner”, ”Samtal” och ”Avlastning”. Orden användes i olika kombinationer under sökningen.

Det finns mycket tidigare forskning om kris, sorg och trauma men inte lika mycket som berör just räddningspersonal. Kommunikation har förekommit med uppsatsens handledare, Barbro Lennéer Axelson, för relevant litteratur inom området. Detta då hon själv skrivit inom ämnen som förlust, kris och stöd. Kontakt har även tagits med Gerry Larsson, psykolog och prorektor på Försvarshögskolan samt med Per Hassling, Personalsekreterare på Räddningstjänsten i Storgöteborg. I urvalet av litteratur användes till stor del tidigare forskning och litteratur från c:a år 2000 och framåt för att materialet skulle vara så uppdaterat som möjligt.

5.4 Avgränsningar

Uppsatsens undersökningsramar begränsades till två insatser av liknande karaktär. Insatserna valdes utifrån att de skulle anses som en kritisk händelse och att avlastningssamtal genomfördes efteråt. Det som blev gemensamt för insatserna var att det var en skadehändelse där ett barn omkommit. Samtidigt valdes därmed andra skadehändelser bort som också involverat barn och som även de lett till avlastningssamtal. Även andra skadehändelser som inte omfattade barn men som säkerligen också skulle kunna klassas som kritiska händelser valdes därmed också bort. En annan del av avgränsningen består i att min kontaktperson Per Hassling, personalsekreterare på Räddningstjänsten Storgöteborg och jag skapade kriterierna för skadehändelserna tillsammans. Per valde sedan ut två relevanta skadehändelser utifrån dessa. Jag har på så sätt ingen kunskap om vilka andra skadehändelser eller informanter som skulle kunnat vara relevanta för uppsatsen. Anledningen till detta är sekretessen och en hänsyn till den personal som varit inblandad i de olika skadehändelserna. Under uppsatsen relateras inte till kön, antal år i tjänst eller ålder på informanterna. Även om de aspekterna säkerligen speglats i informanternas svar och är av intresse för området har det valts bort. Motiveringen till det är att det etiskt inte ska vara lätt att känna igen informanterna samt att tiden inte räckte för att gå djupare in på ämnet.

5.5 Urval

Totalt genomfördes nio intervjuer med nio heltidsbrandmän i olika befattning inom utryckningsverksamheten. Urvalskriteriet var att de som skulle intervjuas skulle vara verksamma brandmän inom Räddningstjänsten Storgöteborg och att de skulle varit med på någon av de två skadehändelserna som tidigare beskrivits. Tanken var att det

skulle gått mindre än ett år i tid sedan skadehändelsen inträffade. När intervjuerna genomfördes hade det gått mellan åtta och fyra månader efter att skadehändelserna skett. Urvalet av informanter kopplades så till de styrkor som var verksamma vid skadehändelserna. Urvalet var målinriktat som Bryman (2011) beskriver. Det innebär att man försöker skapa en överensstämmelse mellan frågeställningen och urvalet. För att kunna få svar på frågorna var det alltså önskvärt att intervjua personer som var relevanta för problemformuleringen, i det här fallet brandmän som varit med om en kritisk händelse. Alla informanter uppfyllde dessa kriterier. Totalt hade tio brandmän varit med om de berörda skadehändelserna men intervjuer genomfördes med bara nio av dessa då ingen kontakt lyckades tas med en av brandmännen.

De nio informanter som medverkade bedömdes dock som ett tillräckligt urval.

Urvalet skedde utifrån att antalet intervjuer skulle vara hanterbart med tanke på den begränsade tiden för uppsatsen men ändå ge en bra grund för analys av materialet. Till en början kändes det som många intervjuer för en person att genomföra men efterhand visade det sig att det var en bra nivå där en kunskapsmättnad till slut uppstod i materialet. Kvale & Brinkmann (2011) skriver att man bör genomföra så många intervjuer att man får reda på det man behöver veta eller att det till slut inte ger någon mer kunskap att öka antalet intervjuer.

5.6 Intervjuguiden

I formulering av intervjuguiden har teorier om stress använts som grund med tillägg av stödteori. Detta har gjort att intervjuguiden blivit deduktiv till sin natur. Frågeställningarna däremot öppnade för att valet av teorier kunde bli styrt av empirin. Utifrån litteraturen byggdes teman i intervjuguiden som jag sedan skapade öppna och halvstrukturerade frågor runt. Jag valde att starta intervjuguiden med en öppen beskrivning av själva insatsen för att sen gradvis komma till djupare frågor om behov och känslor. Under intervjun har till störst del öppna frågor använts. När man använder öppna frågor i intervjun ger det informanten en möjlighet att berätta fritt om sina upplevelser, känslor och erfarenheter. Det är viktigt att man som intervjuare håller ett öppet sinne under både intervjun, tolkningen och analysen för att kunna upptäcka något nytt (Starrin & Renck, 1996). En bra intervju enligt Starrin & Renck (ibid.) är när intervjuaren lyckas bygga upp ett sammanhängande och begripligt resonemang under intervjun.

Det kan finnas både fördelar och nackdelar med att läsa litteratur innan men genomför studien eller inte. Braun & Clarke (2006) skriver att om man går in med bestämda teorier kan man fokusera starkt på vissa delar av materialet med risk för att bortse från andra viktiga delar. Fördelen med att ha läst in sig innan kan dock leda till en ökad känslighet för mönster inom materialet som man tidigare kanske inte skulle ha upptäckt. I intervjuguiden hade jag fler frågor än vad jag valde att följa upp då jag fastnade för vissa gemensamma teman som informanterna tog upp. Ambitionerna var höga och jag ville fånga in så mycket som möjligt med frågorna då jag inte var säker på vilken riktning materialet skulle ta. Av den anledningen redovisas inte varje fråga i resultatet vilket inte heller är nödvändigt i en kvalitativ studie. Frågorna i guiden gjordes detaljerad som en förberedelse för min egen del men under intervjuerna har jag förhållit mig friare. Jag valde oftast att följa brandmännen i deras teman vilket gjorde att intervjuerna vid tillfällena fick mer en karaktär av samtal. Något som i efterhand troligtvis gav ett ökat djup i flera teman än vad som annars skulle uppnåtts.

5.7 Genomförandet

När ämnet för uppsatsen bestämts togs en kontakt med Räddningstjänsten i Storgöteborg. Kontaktperson för uppsatsen blev Per Hassling som är personalsekreterare och ansvarig för kamratstödsorganisationen inom RSG. Tillsammans skapades en avgränsning utifrån rapporter från tidigare kamratstödsinsatser. Per tog den första kontakten med informanterna. Först efter att de gett sitt medgivande till att medverka kontaktades de av mig. Kontakten med Per Hassling har haft flera fördelar då den banat en väg för mig in i organisationen och gett legitimitet åt uppsatsen. Det var en stor fördel att en första kontakt med informanterna redan tagits av Per vilket stärkte uppsatsens trovärdighet och gjorde det enklare när kontakt togs från min sida. Intervjupersonerna hade då redan fått en viss förståelse för intervjusituationen. Efter att jag kontaktat informanterna fick de ta del av ett brev som presenterade bakgrunden och syftet med uppsatsen. Informanterna fick själva bestämma tid och plats för intervjun. Nästan alla valde att genomföra intervjun under arbetstid på brandstationen. Endast en intervju genomfördes utanför arbetstid. Intervjuerna genomfördes utspritt på två veckor. Möjligheten att genomföra intervjuerna på arbetstid var lyckat på så sätt att det fanns lugna lokaler att vara i och informanten till största sannolikhet var på plats. Ett problem som hade förutsetts var dock att informanterna när som helst kunde få rycka ut på larm. Detta skedde tre gånger. En intervju kunde återupptas efter en stunds uppehåll medan två fick slutföras som telefonintervju senare under samma dag. Detta påverkade säkert resultatet, då tråden ibland tappades, nyanserna i kroppsspråk inte kunde läsas. Vid ett tillfälle saknades utrustning för att spela in en telefonintervju och anteckningar fördes istället under telefonsamtals gång.

Intervjuerna tog cirka en timme att genomföra och genomfördes i enskilda rum. Alla som valde att genomföra intervjun på arbetstid hade fått tid avsatt av sin arbetsledare. På vissa stationer tog annan personal över informantens beredskap under intervjun så att denna inte skulle behöva avbryta intervjun om larmet gick. Vid intervjutillfället spelades samtalet in med diktafon samtidigt som anteckningar fördes. Inspelningen möjliggjorde ett större fokus under intervjun, eftersom samtalet då dokumenterades i sin helhet. Diktafonen användes också för att säkerställa ordagranna och korrekta citat. Under intervjun försökte jag hålla mig till intervjuguidens följd men jag var också flexibel med frågor om jag märkte att informanten redan svarat på frågorna genom tidigare frågor eller att tiden inte räckte till. I det sistnämnda fallet så fokuserade jag på de viktigaste frågorna. Bryman (2011) lägger stor vikt vid att man ska kunna vara flexibel som intervjuare, särskilt under kvalitativa intervjuer. Jag fick också som intervjuare reda ut oklarheter och följa upp svaren som informanterna gav. Det innebär att informanten blev ombedd att förtydliga sitt svar eller ge konkreta exempel.

5.8 Bearbetning och analys

Efter att intervjumaterialet insamlats transkriberades samtliga intervjuer för att kunna skapa en bättre överblick av empirin. Transkribering gjordes utan att ta med talljud eller betoningar men innehöll dock talspråk och dialektala uttryck. I redovisningen av citaten används /.../ för att markera en paus eller att någon del av berättelsen utesluts. Efter Transkriberingen påbörjades arbetet att sammanställa, analysera och skriva ner resultatet. Metoden som användes för att analysera materialet var det som Bryman (2011) kallar för tematisk analys. Det är en metod för att identifiera, analysera och hitta mönster i den insamlade empirin. Det är också en metod för att organisera och

beskriva det insamlade materialitet. Det är en aktiv process där forskaren identifierar teman och väljer ut de som är intressanta för frågeställningen. Ett tema belyser något av intresse från empirin i förhållande till frågeställningen och representerar någon nivå av mönster eller mening inom detsamma. De återkommer i resultatet och man kan se det som en central del i informanternas resonemang. Ett intressant tema behöver nödvändigtvis inte upprepas av alla informanter i materialet utan kan också baseras på avvikelser bland svaren (ibid.).

Under analysen av materialet har jag följt de sex faser som beskrivs av Braun & Clarke (2006); Bekanta sig med materialet, Kodning av materialet, sökande efter teman, granskning av teman, definiera och namnge teman och skrivande av rapporten. Till en början har en bekantande med materialet skett. Det innebär att jag har transkriberat läst igenom och skrivit anteckningar på sådant som verkar intressant. Därefter påbörjades kodningen av materialet där letade efter intressanta drag inom materialet kopplat till frågeställningarna. Därefter sökte jag efter teman i de olika särdrag jag funnit i materialet. Därefter gicks temana igenom för att se om de håller mot materialet i helhet, Jag undersökte om det verkligen fanns ett mönster i det jag hittat om det verkligen var återkommande i informanternas svar. Därefter namngavs De olika teman som klarade granskningen namngavs sedan utifrån analysen. Slutligen presenteras resultatet i resultatdelen och en breddare analys genomfördes kopplat till teori och tidigare forskning. Det var också i den slutgiltiga delen som citat lades in. Citat har valts ut från det insamlade materialet som belyser och levandegör viktiga och återkommande teman eller faktorer som framkommer i intervjuerna. I efterhand har jag till viss del korrigerat grammatiken för att det ska vara lättare för läsaren att förstå innebörden av vissa citat. Dessa korrigeringar är dock mycket begränsade och förändrar inget i sak. Resultatredovisningen är indelad i fyra olika avsnitt. De första två avsnitten skiljer sig något då de är kronologiska och behandlar teman under och i nära anslutning efter insatsen. Därefter följer ett antal mer övergripande avsnitt om tiden efter insatsen och egna reflektioner från brandmännen. I resultatredovisningen redovisas först de olika teman som framkommit under varje avsnitt. Därefter redovisas resultatet kopplat till temana följt av en analys och reflektion. I analys och reflektionsdelen kopplas varje tema till relevanta delar av de teorier jag använt och även till tidigare forskning.

Hela processen av tematisk analys är tidskrävande och fordrar att materialet granskas om och om igen. Olika teman kommer till, slås ihop eller försvinner under arbetet. Det är en process där man går som i en cirkel; Man gör en analys, sammanställer, förfinar och gör sedan en analys av materialet igen. Processen mynnar sen ut i ett resultat när forskaren upplever att förfiningen av materialet är tillräckligt (Braun & Clarke, 2006)

5.9 Etik

Kvale & Brinkmann (2011) menar att det finns ett dilemma för forskaren mellan att vilja ha så mycket kunskap som möjligt och samtidigt respektera intervjupersonens integritet. Han menar vidare att det är författarens ansvar att över tiden reflektera och vara öppen för de problem som kan uppstå under forskningsprocessen. Vetenskapsrådet har tagit fram ett antal forskningsetiska principer som ska finnas i åtanke då man genomför humanistisk och samhällsvetenskaplig forskning. Syftet med de etiska principerna är att man ska värna om informanternas integritet och säkerställa god kvalitet i forskningen (Vetenskapliga rådet, 2012)

De fyra principer som ligger till grund är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Vad gäller den förstnämnda principen så fick informanterna ta del av syftet med uppsatsen, på vilket sätt de skulle medverka samt vad resultatet skulle komma att användas till. De blev också informerade om att deras deltagande var frivilligt och att de när som helst kunde välja att avbryta sin medverkan i studien. På så sätt uppfylldes informationskravet. Samtycke till att medverka i uppsatsen fastställdes först av Per Hassling som tog den initiala kontakten med informanterna och sedan ytterligare en gång av mig när jag tog min kontakt. Gällande konfidentialitetskravet så informerades informanterna om att de skulle vara anonyma i materialet. Det är också med tanke på konfidentialiteten som jag valt att inte beskriva skadehändelserna i detalj, var jag genomfört intervjuerna eller redovisa några namn vid citaten. Detta för att jag anser det irrelevant, att veta vem som sagt vad, i uppsatsens syfte. Räddningstjänsten Storgöteborg är en stor arbetsplats men information sprids fort mellan stationerna då man jobbar tätt ihop med varandra. För att hålla en så god konfidentialitet som möjligt har jag därför valt att vara extra noggrann med avpersonifiering av informanterna i uppsatsen. Det sista etiska kravet handlar om att den informationen som samlas in bara får användas i vetenskapligt syfte. Informanterna fick information om att allt insamlat material såsom ljudupptagningar och anteckningar kommer att raderas eller förstöras efter uppsatsens avslutande.

5.10 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet

Med reliabilitet menas forskningsresultatets tillförlitlighet och beskaffenhet. Kvale & Brinkmann (2011) menar att man ofta hänför begreppet till om ett resultat kan reproduceras vid andra tidpunkter och av andra forskare. Jag tror att det är svårt att få exakt samma resultat om studien skulle göras om igen av andra personer. Intervjuaren har en väldigt påfallande roll när det gäller att påverka resultatet vid kvalitativa intervjuer. Det handlar om att kunna skapa en trygg miljö, etablera en förtroendefull kontakt och även vilka trådar i samtalet man väljer att följa upp. Inte minst är det viktigt att se till hur man som forskare väljer att ställa en fråga. Troligtvis hade en intervjuare med annan teoretisk bakgrund än mig och som inte varit verksam inom räddningstjänsten fått fram andra svar och även tolkat resultatet annorlunda. Att en studie har god validitet innebär att den undersöker vad den påstås undersöka. Den är alltså sanningsenlig och riktigt och resultatet är härlett utifrån sina utgångspunkter (Kvale & Brinkmann, 2011). Genom frågorna i intervjuguiden anser jag att jag fått fram en fördjupad bild av behov och upplevelser i anslutning till en kritisk händelse samt svarat på frågeställningarna jag ställde i utgångsläget. Generaliserbarhet är att resultatet kan förväntas stämma överens med en större grupp än just den direkt undersökta. Generaliserbarhet används framförallt inom kvantitativ forskning enligt Bryman (2011). Då jag valt att genomföra en kvalitativ intervjustudie där jag fokuserar på upplevelser och behov blir det svårt att prata om generaliserbarhet och att resultatet skulle vara sant för en större grupp. Istället har ambitionen varit att belysa en mindre grupp brandmäns reflektioner och verklighet. Resultatet kan troligtvis inte ge en rättvis bild för alla brandmän som varit med om en kritisk händelse. Detta till trots så tror jag ändå att det finns många reflektioner i resultatet som delas av andra brandmän än just de intervjuade. Ett skäl till detta är att de intervjuade brandmännens svar innehöll en stor samstämmighet.

5.11 Förförståelse

Med förförståelse menas de medvetna och undermedvetna kunskaper man har innan man påbörjar en vetenskaplig studie. Det vi ser kanske vi anser vara rena sinnesintryck men i själva verket tolkas det en hel del utifrån våra tidigare erfarenheter och vad vi har lärt oss. Det är den förmågan som gör att vi snabbt kan kategorisera och värdera nya möten med människor men även andra fenomen som vi möter. Det är våra första intryck och ju mer vi lär känna något så kan vi också komma att revidera dessa. Allt vi tar in utvecklar vår förförståelse inför nya företeelser (Thomassen, 2007). Min egen förförståelse består i att jag själv är utbildad till och arbetat som heltidsbrandman, varit med om kritiska händelser i tjänsten och själv medverkat i olika stödinsatser. Hur olika kollegor hanterar sorg, förlust eller kris har även varit ett ämne som diskuterats på arbetsplatserna. Det är från min egen tid inom räddningstjänsten som intresset för uppsatsen kommer ifrån. Mina egna tankar om stöd och hur man bäst bearbetar kritiska händelser vet jag inte stämmer överens för alla. Jag har därför under uppsatsen ansträngt mig för att gå in med ett öppet sinne för hur man kan tänka om stöd och bearbetning av känslor. Precis som jag bär på mina erfarenheter och lärdomar bär informanterna på sina, vilket påverkar resultatet.

5.12 Metoddiskussion

Metoddiskussion eller metodkritik är den granskning av använda metodval och tillvägagångssätt som kan ha påverkat uppsatsens slutresultat. Under uppsatsens gång har krishantering och kris varit två begrepp som varit närvarande. Den svenska krisforskaren Johan Cullberg (2011) definierar kris som en livssituation där tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte räcker för att man ska klara den aktuella situationen. Man förstår inte vad som händer eller meningen med det och man blir osäker på vem man egentligen är. När man har bearbetat och tagit sig igenom krisen innebär det att man återgår till ett normalt fungerande eller till ett fungerande på högre nivå än tidigare. Man har som resultat uppnått en högre grad av mognad i vissa fall. Vid valet mellan kris eller stressteori kändes det mer motiverat med att använda stress- och stödteorier vid analysen för att skapa en bredare och mer nyanserad bild av brandmännens upplevelser. Valet gjordes det också med vetskapen av att stress kan skapa en kris och att stöd är en viktig del i att både förebygga och hantera en kris men att stress och stöd i sig inte förutsätter en kris.

Bryman (2011) beskriver det som viktigt att orientera sig i den miljö där informanterna befinner sig, då det kan vara till hjälp vid tolkning och förståelse av intervju svaren. Då jag har erfarenhet av kulturen inom svensk räddningstjänst och vid tidigare tillfälle arbetat inom RSG tror jag att det underlättade arbetet. Det underlättade framförallt navigeringen av miljöer, kontakt med annan räddningspersonal, förståelse av begrepp, utrustning och trender inom yrket. Detta kan också ha påverkat resultatet då jag utformat intervjuguiden och även att jag kanske släppts in närmare då jag själv kan relatera till informanten om det aktuella ämnet. Troligtvis är det både en fördel och en nackdel, då jag påverkas av min förförståelse. Då jag själv varit med om liknande händelser som den jag undersökt blir även jag en referens för tolkning av resultatet. Både på gott och ont. Jag tror att min egen erfarenhet kan ha inverkat positivt på hur trygga informanterna kände sig under intervjun och att det kanske fanns en ökad acceptans att svara på ingående frågor från någon som man vet själv har liknande erfarenhet. Själva intervjusituationen kan också ha gett ett mer avslappnat intryck då jag kunnat framställa mig även som brandman och inte bara som forskare.

Att intervjuerna kunde genomföras på arbetstid tror jag har varit viktigt för slutresultatet. Det gav en legitimitet åt arbetet och visade från RSG att uppsatsen inte bara medges utan att den också ses som något viktigt. Det tror jag påverkat positivt då både jag och informanterna med en lätthet kunnat genomföra intervjuerna. Det har troligtvis motiverat både mig och informanterna under uppsatsen gång. Gruppptryck som Bryman (2011) beskriver kan ibland göra att informanter ger uttryck för kulturellt förväntade eller accepterade åsikter istället för sina egna personliga. Här reflekterar jag mest över frågorna som gällde inställningen till organisationens kamratstöd. Närvaron av gruppptryck känns relevant till just det ämnet då det kan vara en känslig fråga som berör lojaliteten till organisationen. Risker för gruppptryck är dock större under gruppintervjuer. Då jag genomförde enskilda intervjuer fick jag ändå uppfattningen att Informanternas svar var deras personliga åsikter och inte styrda av gruppptryck.

6. Resultat, analys och reflektion

I den här delen redovisas resultatet och analysen av intervjuerna som ingått i uppsatsen. Resultat är indelat i fyra avsnitt. Efter varje resultatredovisning följer en analys- och reflektionsdel. I analysdelen används den tidigare redovisade forskningen och teorierna för att belysa resultatet. Av det resultat som redovisas kommer inte allt att ingå i analysdelen utan visst resultat kommer finnas med endast för skildrande syften.

6.1 Behov och upplevelser under insatsen

Här ligger fokus på känslor och upplevelser under insatsen och fram till avslutandet av insatsen. Alltså tiden från larmets början fram till dess att man var tillbaka på stationen igen.

Temat:

Kontroll, Känslodistansering, identifikation och värdighet.

Flera informanter berättar hur de gått in i ett tillstånd av kraftigt fokus när de insett att det är ett barn som är inblandat i skadehändelsen. De berättar att stämningen i gruppen blir då mer dämpad och sammanbiten.

”Stod lite extra på gasen, just när man hör att det är barn inblandade. Så det gick lite extra fort men... det är bra i det här läget... just i det här läget känns det skönt att komma fram i tid.”

Väl framme på plats berättar många att det var viktigt att gruppen fungerade under arbetet på skadeplatsen. Nästan alla menar att det är viktigt att man framförallt själv fungerar i sin egen roll men också att kollegorna fungerar i sina. En informant beskriver det som en trygghet att ha kollegornas stöd under insatsen och hur viktigt det är att kunna känna det stödet när man jobbar i stressande situationer. De som hade någon form av arbetsledande funktion under insatsen tryckte än mer på hur viktigt det var att kunna ha kontroll över att personalen fick de resurser och direktiv de behövde och att säkerheten var god.

"Vi skulle göra ett så bra arbete som vi kunde, att jag hade koll på kollegorna. Det var ju min uppgift att sätta igång dom."

"Att man inte kom dit själv, att man hade sina kollegor att förlita sig på..."

"Det är ju den här tryggheten va, att det funkar i våran grupp... i våran organisation."

Några informanter beskriver också hur viktigt det var att ha en uppgift under insatsen, att få jobba och känna sig delaktig samt att man bidrar med något. En informant beskriver en känsla av maktlöshet över att behöva stå vid sidan och att inte få jobba med skadehändelsen då hans roll krävde att han ägnade sig mer åt samordning och planering.

"Att ha en uppgift! Att ha en uppgift så man vet vad man ska göra. Det hade vi ju snackat om i bilen, vad vi skulle göra på de olika platserna... Så jag visste ju exakt vad jag skulle göra, så det var skönt."

"Att de fick något att göra, att de inte blev stillastående och tittade på detta, att de började jobba med en gång. Då blir de ju lite, man hinner inte gå in och tänka, man har en uppgift man ska göra hela tiden."

Flera informanter beskriver hur de under insatsen var så fokuserade på uppgiften att de tappade förmågan att ta in det som hände runt omkring dem. Vilka ambulansresurser som var på plats, vad styrkeledaren gjorde osv. De berättar hur de gått in i ett stressat tillstånd och lagt all energi på livräddning och först senare insett vad som hänt runt dem antingen genom vad andra berättat eller genom egna slutsatser.

"Jag hade inte ens märkt att (ambulans)helikoptern stod ovanför oss och hovrade... för jag var så inne i det här..."

Det som berörde de flesta mest under insatsen var att det var barn inblandade. Många informanter med egna barn berättar om hur de identifierade sig med de drabbade föräldrarna. Hur de föreställde sig om det hade varit deras egna barn och hur de skulle reagerat som föräldrar. De informanter som inte hade barn beskriver att de inte tog så hårt på det men att de ändå berördes väldigt av att ett barn var drabbat. Den vanligaste beskrivningen är en känsla av orättvisa, hur onödigt det är att någon så ung och oskyldig ska behöva dö.

"Det är ju det här med barn alltså... de är så oskyldiga, det är i början av livet. Så man försöker ju allt man bara... Jag vet inte hur jag ska förklara, man vill så mycket."

"Man är ju själv förälder så man förstår ju deras reaktioner mer känns det som... det är ju svårt för dom."

Ett flertal beskriver också hur svårt det kändes att möta de anhörigas känslor på skadeplatsen. Några beskriver att de fanns en vilja att visa empati med de anhöriga men att man helt enkelt inte visste hur man skulle göra. En informant berättar om en ovilja för att möta de anhöriga då man kanske kan orsaka mer emotionell skada om man säger eller gör något fel.

”Se mamman som är så... hon var ju helt i chock, gick och pratade om att hänga tvätt och... hon var inte alls närvarande.”

”Man kan ju skydda sig då i den här dräkten man har... Slippa ta ansvar och tala om för vederbörande vad som hänt. Slippa röra upp i den här grytan som har blivit, eller röra ihop den så det blir lite fel eller säga något fel...”

Alla informanter berättar att det kändes viktigt att göra ett bra jobb och så mycket man bara kunde då det var ett barn som var drabbat. Det var också viktigt att hanterandet av barnet var värdigt och korrekt samt att man visade hänsyn och respekt på skadeplatsen. Två informanter beskriver det som att man gör det för de efterlevande, att man inte vill lämna kvar några spår efter skadehändelsen och vad som skett.

”Det är ett liv som gått bort... på något sätt så måste man ju visa hänsyn till det som har hänt där... Man försöker ju på något sätt göra det på ett snyggt sätt.”

”Man uppträder liksom korrekt, man visar hänsyn till varandra.”

Några informanter berättar också hur de sköt undan vissa känslor under arbetet för att kunna fokusera på uppgiften. Det framkom framförallt för de som identifierat sig med det drabbade barnet eller föräldrarna. Man valde helt enkelt att inte ta in de känslorna i stunden. Flera berättar också att det inte känt sig särskilt berörda under arbetet men att känslorna kom först senare, när arbetet var avslutat.

*Det är just när ambulanserna har åkt och man går där och plockar grejer och... *Pust* vad fan var det för nåt egentligen? Då sätter tankarna igång.*

”När man inte har en uppgift längre, då börjar man titta på anhöriga istället och då kan man bli väldigt påverkad av dom om dom är väldigt ledsna eller så där.”

Analys och reflektion

Resultatet visade att informanterna tycker det är viktigt att det finns en tydlig arbetsfördelning och att gruppen fungerar på ett tillfredställande sätt på skadeplatsen. Det gäller inte bara kollegornas insats utan också att den egna insatsen möter de egna förväntningarna. Det verkar upplevas som en trygghet att arbetet flyter på och fungerar för den enskilda brandmannen i en situation som annars är osäker och odefinierbar. Att arbeta på en skadeplats är en mycket stressande situation med både psykologiska och fysiska stressorer närvarande. Det man kan påverka är att utöva reell och fysisk kontroll över situationen. Den görs mer kontrollerbar om man handgripligen gör något. Detta kan kopplas till Hammarlunds (2001) teori om hur kontrollförlust bidrar till en ökad stress och hur man försöker motverka detta. Då yttre omständigheter under skadehändelsen till en början inte går att kontrollera blir det otroligt viktigt att det som går att kontrollera, det vill säga gruppen och den egna personen, faktiskt fungerar. Det är också viktigt enligt Dyregrov (2002) att det finns en tydlighet i organisationen vilket minskar stresspåslaget då det finns åtminstone något som är konstant i en annan kaotisk situation. För arbetsledarna blir det således viktigt att känna en kontroll över brandmännen men också för brandmännen att känna att arbetsledaren har kontroll över situationen.

En majoritet av informanter tyckte att det var viktigt att ha en arbetsuppgift under insatsen. Man kan då lägga all sin uppmärksamhet i den nuvarande uppgiften och behöver inte ta itu med både den inre och den yttre miljön när den upplevs som påfrestande. De blir en sorts copingstrategi enligt Michel et al. (2012), genom att göra något fysiskt kan man distansera sig från sina känslor då det för stunden är allt för påfrestande att känna efter. Det kan också kännas tryggare för att man då kan känna en kontroll över sina känslor. I Folkessons (2003) studie förekommer det här bland räddningspersonalen, en ovilja att stå bredvid då man får för mycket tid för att ta in och känna efter vilket upplevs försvåra det fortsatta arbetet för räddningspersonal. Även Dyregrov (2002) visar att tid för reflektion under pågående insats inte främjar räddningspersonalen i sin yrkesroll på sksdeplatsen.

Några informanter beskrev hur de under hög stress och fokus stänger ute, eller tappar uppmärksamheten på, vad som händer runt omkring. Samma beteende återfinns i Folkessons (2003) studie från diskoteksbranden 1998 då flertalet av räddningspersonalen rapporterade att de hade minnesluckor efter insatsen. Han beskriver det som att man gör en sådan kraftig affektisolering under extremt stressande situationer, att fokus blir så snävt att man helt enkelt varken ser eller hör det som för tillfället inte är relevant för individen. Enligt Währborg (2009) kan man se det som funktionell stress då den hjälper individen att fokuserar på det som är viktigt för stunden. Man kan också koppla beteendet till det som Michel et al. (2012) och Lennéer Axelson (2010) beskriver, en emotionell copingstrategi där individen väljer bort känslor och intryck som inte tjänar i den aktuella situationen.

Några informanter beskrev att de nästan medvetet isolerade och distanserade sig från sina känslor under insatsen. Att de först kände känslan, valde att inte känna den och sedan sköt undan den under insatsen. De flesta beskriver dock att känslorna kom fram först efteråt och att man under insatsen inte ens tänkt på hur man känt sig. Även denna känslodistansering och affektisolering är en form av emotionell copingstrategi enligt Michel et al. (2012). För att klara av arbetet i stunden hanteras känslorna genom att förskjutas under tiden arbetet pågår. Enligt Folkessons (2003) studie är det ett vanligt beteende bland räddningspersonal på skadeplats där tidspress råder och liv hotas. Även Dyregrov (2002) skriver att det är en nödvändig, och ibland en medveten funktionell, strategi för räddningspersonal att kunna fokusera på uppgiften. Hur pass medveten denna strategi är har mycket att göra med hur stressad personen känner sig, hur mycket kontakt man har med sina känslor vanligtvis och hur man är van att hantera liknande situationer.

Flera informanter som har barn nämner att det identifierade sig med barnet men också med föräldrarna. De berättar att de började tänka på sina egna barn där hemma. Att vi jämför oss med människor vi möter är vanligt och det sker även på skadeplatsen. I alla möten möter vi också oss själva, vi blir påmind om vilka vi är, i relation till andra. Att konfronteras med ett barn som dör påminner oss också att vårt eget barn kan dö. Det kan väcka känslor hos hjälparen samt att hjälparen också möter de känslorna hos de anhöriga på skadeplatsen. På så sätt kan en identifikation ske, att vi känner igen oss i de anhörigas sorg, rädsla och oro och börjar känna de känslorna själva. Dyregrov (2002) skriver att det är lättare att överinvolvera sig i barnet och tappa sin professionella distans, men det var det ingen av informanterna som upplevde. En informant beskriver en rädsla för att bemöta anhöriga på skadeplatsen. Att inte veta hur man ska bemöta anhörigas känslor upplevs även påfrestande av ett antal informanter. Det skulle kunna vara en rädsla för att göra mer fel än rätt i mötet, eller att man för stunden har fullt upp med att hantera sina egna känslor. Men det kan

också vara ett omedvetet försvar för att inte vilja konfrontera sina egna känslor av sorg och förlust. Det var viktigt att arbete genomfördes med värdighet och att man gjorde sitt yttersta när man jobbade på skadeplatsen. Det kan ses som en reaktion på att det blir så extra känslösamt när det handlar om barn (*ibid.*).

Det är också en form av stöd och respekt mot kollegorna som i stunden kanske brottas med sina egna känslor kring händelsen. Det kan också vara den hänsyn man känner till anhöriga och andra att det ska vara ett bra avslut, att ingen onödig smärta ska uppstå för dem som redan förlorat så mycket.

6.2 Behov och upplevelser efter insatsen

I den kommande delen redovisas känslor och tankar efter att brandmännen kommit tillbaka hem till stationen, genomförandet av avlastningssamtalet och även tiden efter samtalet avslutats.

Teman:

Känslomässigt stöd, osäkerhet, ensamhet, information och helhet.

En majoritet av informanterna beskriver hur viktigt det var att genom avlastningssamtalet få samtala om det som hade hänt och att få en möjlighet att öppna sig under förtroendefulla former. Flera lägger också till att det var skönt att få göra detta gemensamt med de andra i gruppen. Två informanter som var arbetsledare kände ett ansvar för att personalen skulle må bra och att det därför var viktigt att de själva var en förebild under samtalet.

”Att få prata liksom om det vi hade varit med om, att vi inte bara satte oss i bilen igen direkt efter. Att vi faktiskt började snacka ordentligt.”

”Det är ju viktigt kanske att jag börjar prata om det och visar jag, att jag kan släppa, att jag mådde dåligt och jag tyckte inte om detta... då är det vedertaget, då kan alla prata sen.”

Att inte vara ensam om att känna vissa känslor var också ett genomgående och angeläget tema för flera informanter. Ett antal av dem som var inblandade i en av insatserna där de deltog i livräddning beskriver också hur värdefullt det var att få dela sina känslor av självföreläelser under avlastningssamtalet. De berättar att det var skönt att veta att det inte bara var de själva som bar på tankar om osäkerhet och skuld utan att det faktiskt delades av flera andra. En informant beskriver det som att kunna dela ansvaret. En annan beskriver det positiva i att få veta att man gjort vad man kunnat.

”Läkaren sa ju det, att vi hade gjort ett bra jobb och att det inte fanns något mer vi kunde göra...”

”Det är jätteskönt att höra att inte allt ansvar vilar på mig. Absolut”

”Han tyckte ju likadant, Då var jag ju inte ensam va...”

Alla informanter nämnde det starka behovet av att få en helhetsbild av det som hade hänt. Man ville veta vad andra hade gjort och vilken effekt det egna arbetet hade under insatsen. En informant beskriver behovet av helhetsbilden som att man får

möjlighet att dela samma verklighet.

I helhetsbilden ingick också att man ville förstå situationen. Hur hade det gått till, varför skedde skadehändelsen och vad hade lett fram till den? Några informanter berättar i detta sammanhang också att det är bra att kunna reda ut frågetecken som funnits under insatsen. Det gällde framförallt insatsen men också kollegors agerande på plats.

Alla informanter såg det även som positivt att så många som möjligt som hade varit inblandade i insatsen kunde medverka under samtalet för att ge en större bild, från början till slut.

"Alla har varit med om samma situation men alla ser inte samma sak. Därför är det så bra att man får dra igenom den röda tråden genom alla så att man kan knyta ihop den sen. Så här var det..."

"Det blev mycket bättre när man fick höra andra. Det var en del pusselbitar som passade ihop då va och så fick man sig en helhet."

"Det är ändå skönt för oss att ha med ambulansen då vi var med om som samma olycka och delar mycket känslor kring det."

Några informanter säger också att det är ett tillfälle att lära sig av insatsen. Under samtalet kan man få ta del av, inte bara kollegors erfarenheter, utan även polis och ambulans om de är närvarande under samtalet.

"Det var väldigt lärorikt att höra andra berätta, framförallt ambulanspersonalen, hur de förberedde sig och så..."

Ett behov av information var något som en majoritet av informanter gav uttryck för. Då man inte visste så mycket om skadehändelsen utan bara varit med om en liten del av den var det viktigt för många att kunna få en uppföljning efteråt. Överlevde barnet, hur det gick med familjen osv.

"Det flesta frågorna jag hade rörde hur det hade skett. Hur det hade gått som det gått."

"Det är ju ganska skönt att få den bilden. Man får en förståelse för vad som har hänt. Det är väl liksom att man förstår lite mer iallafall än att man bara åkte dit och sen vet ingenting."

Ett flertal informanter berättar hur viktigt det var att få lugn och ro efter skadehändelsen. De beskrev att det var skönt att få bli tagen ur tjänst efter insatsen och under avlastningssamtalet. Två informanter berättar vidare hur nödvändigt det är att bara få en chans att varva ner, ta en dusch och en kopp kaffe efter en påfrestande insats. En informant beskriver också behovet av att få tid till egen självreflektion efter insatsen, att få vara själv en stund med sina tankar. Det fanns också möjlighet för den som ville, att sluta för dagen efter avlastningssamtalet.

"Att man kanske får duscha av sig och lite såna saker. Ta en bastu eller ja... fylla på lite ny energi liksom"

"Att vi tas ur tjänst. För att kunna sitta ner utan att störas av avbrott..."

Alla informanter upplevde att de fick sina behov tillgodosedda i direkt anslutning till insatsens avslutande. Samtliga tycker också att stödet de fick i form av att tillfälligt bli tagna ur tjänst och få genomgå ett avlastningssamtal täckte deras omedelbara behov. Tre informanter tillägger att det var bra att detta samtal kom snabbt, direkt efter insatsen.

"Jag tycker att jag fick det stöd jag behövde, just det här att vi blev tagna ur tjänst de här en till två timmarna efteråt för att diskutera det här."

"Jag är nöjd, jag fick stöd genom den gruppen som var samlad. Arbetskompisar och kamratstödskillen som kom ner... och polisen och ambulansen."

Analys och reflektion

Efter en påfrestande händelse finns det oftast ett stort behov av stöd från alla som varit med om en svår stressor. Ett stöd som flera informanter ger uttryck för är det som brukar benämnas känslomässigt stöd (Brolin et al. 2011; Lennéer Axelson 2010). Man söker någon att tala med om det som har hänt, en chans att få berätta om sina egna känslor sprungna ur det som inträffat. Det blir en möjlighet för individen att släppa lite på det "inre trycket". Att få samtala med någon som visar förståelse, uppmuntrar och bekräftar reaktioner i form av känslor och tankar underlättar återhämningsprocessen för individen enligt Lennéer Axelson (2010). Språk och kommunikation hjälper till med att organisera, strukturera, förstå och skapa mening när vi drabbats av kritiska händelser. Det är en verbal coping och ett första steg till att göra tillvaron begriplig vilket i sin tur verkar ångestreducerande (ibid.).

Det blir också en stödjande process där man gradvis kan släppa det som hänt genom att plocka fram det och prata om det istället för att hålla det inom sig. En bearbetad känsla är alltid lättare att släppa än en gömd och instängd.

Att ha tillgång till stöd ses av Währborg (2009) som en copingresurs i sig. Hela avlastningssamtalet blir en copingprocess i det här fallet. Deltagarna får tillgång till emotionella- och kognitiva copingstrategier. Under samtalet talar man både om det som har hänt rent praktiskt under insatsen men också om känslor inför det som har hänt. Man får en bredare bild av det inträffade och kan då också omvärdera vissa åsikter om sig själv, sin egen likväl som andras insatser.

Avlastningssamtalet kan också vara en stöd- och bearbetningsmodell för en fortsatt god hantering av händelsen inom arbetsgruppen och för sig själv.

Behovet av lugn och ro och en chans till fysisk återhämtning efter insatsen betonas. I det här fallet blir det fysisk coping att tas ur tjänst tillfälligt under samtalet. Det innebär att man får sitta ner ostört och prata om det som hänt. Att sen få möjlighet att kunna gå hem om man inte känner sig redo för att återgå i tjänst kan ses som ett stöd även om möjligheten inte utnyttjas. Ett erbjudande om stöd kan vara ett stöd i sig. Dyregrov (2002) menar att det är en viktig signal att stöd finns om man känner att det behövs och att det från organisationens sida finns en förståelse för vad som har hänt. Det skapar en trygghet som gör att individen kan stärkas i sin egen återhämningsprocess, och ger ökat mod att ta sig igenom det som har hänt.

Att uppleva känslor av osäkerhet och skuld efter en räddningsinsats är inte ovanligt enligt Folkessons (2003) studie efter diskoteksbranden i Göteborg 1998. Han skriver att det är lättare att släppa skuldkänslor om man har en god plattform med argument att stå på. Skuld är en vanlig och besvärlig känsla efter kritiska händelser inte minst

när man har som yrke att rädda liv och hjälpa andra i svåra situationer, så kallad ansvarsskuld. Flera informanter beskriver hur de ville veta om det de gjorde räckte till och om det var gott nog och underströk hur viktigt det var att inte vara ensam med dessa känslor och funderingar. Att inte vara ensam skapar förutsättningar för en lyckad emotionell coping där känslorna kan bli mer tillgängliga då man är fler som delar händelsen enligt Michel et al. (2012).

Lennéer Axelson (2010) skriver att dessa frågor man ställer till sig själv handlar ofta om ansvar och om man kunnat göra något annorlunda. Man undersöker i tankarna om händelsen kunde ha förhindrats och i så fall hur. Man är ännu inte framme vid ett accepterande av händelsen. När händelsen längre fram är mer bearbetad stillnar också frågandet. Processen att undersöka händelserna i tankarna är en kognitiv copingstrategi där individen försöker skapa ordning och begriplighet (Michel et al., 2012). Hammarlund (2012) beskriver osäkra tankar om sina egna prestationer som en upplevd stressor. Det kan skapa en oro eller till och med rädsla att känna att man inte lever upp till sina egna förväntningar. Vad som framförallt skapar detta är risken att inte få någon feedback på det man gjort, att inte veta om man gjort rätt eller fel, eller om man kunnat göra annorlunda. I många fall är människan sin egen största kritiker. Denna stress kan lindras av att man steg för steg accepterar sina känslor inför det som hänt och att man får en mer både mångsidig och nyanserad bild av händelsen. Att berätta om vad som hänt underlättar integrationen av minnen och upplevelser inom sig själv och i relation till andra (Lennéer Axelson 2010).

Behovet av att inte vara ensam kan kopplas till den tystnad som många krisdrabbade generellt fasar för enligt Brolin et al. (2011). Det är således ett viktigt behov att inte känna sig ensam eller att kollegor undviker ämnet.

I de fall då skuld-känslor och tvivel om den egna insatsen uppkommit är det än viktigare att inte vara ensam. Brolin m.fl. (2011) menar också att en ofrivillig social isolering, där andra människor drar sig undan, kan spä på den redan upplevda kontrollförlusten som ofta dominerar traumatiska händelser.

Alla informanter kände ett behov av en helhetsbild efter insatsen och alla kände också att detta fick de under avlastningssamtalet. Det stora behovet av information och andra infallsvinklar kan kopplas till det kognitiva stödet inom stödteori samt till kognitiv coping (Lennéer Axelson 2010; Michel et al. 2012). Det vanligaste behovet av information som beskrevs av informanterna var att veta bakgrunden till händelsen men också vad som hände efteråt när insatsen avslutats. Hammarlund (2001) beskriver det som en stress att känna ovisshet om en situation, särskilt som man inte kunnat påverka. Det finns ingen möjlighet för räddningspersonal att förhindra en redan skedd skadehändelse. I vissa fall kan konsekvenserna av skadehändelsen mildras eller begränsas men ibland kan det redan vara försent. Information blir då viktigt för att skapa en förståelse för det som hänt men också för att kunna sätta in sin egen insats i det stora händelseperspektivet. En sådan analys har också mycket stort värde för hanteringen av liknande framtida händelser. Alla omständigheter går inte att begripa men frågorna måste ändå ställas. Det är faktafasen under avlastningssamtalet spelar en viktig roll för att stötta den drabbade i skapande av förståelse (Andersson et al. 2009; Lennéer Axelson 2010). Lennéer Axelson (2010) beskriver det som att begripliggöra det som skett. Människan är en meningsskapande varelse som vill försöka förstå. Det viktigaste är inte att händelsen utmejslas exakt utan istället att den hänger samman och har en mening för den berörda.

Det faktum att räddningspersonal ibland går in i stress, att man ibland inte minns delar av vad som händer runt omkring, skapar också luckor i sammanhanget. Den kraftiga fokus man haft på sin uppgift under insatsen skapar kognitiva tomrum som individen

sedan får ett behov av att fylla i. Lennéer Axelson (Personlig kommunikation 05-11-2012) tar upp den stora betydelse som påvisats av såväl perceptionsteori som av gestaltpsykologin att människor får möjlighet att komplettera och avsluta olika påfrestande livserfarenheter vare sig det sker privat eller i yrkesroller. Människor har i regel låg tolerans och upplever stress inför ”det oavslutade” och för tomrum. Ju mer vi vet, desto mer erfarenheter, kunskaper och infallsvinklar vi har att stödja oss mot, desto lättare blir det att skapa en tillfredställande bild av händelsen. Detta skapar en känsla av sammanhang i tillvaron. Fantasi är oftast värre än verklighet. Våra egna rädslor, osäkerheter och erfarenheter kan skapa bilder som definitivt inte hjälper till i återhämtningsprocessen. Att mötas i samtal och dela med sig av sina erfarenheter blir då ett sätt att gemensamt skapa en bild av verklighet som gruppen delar och accepterar. Det blir en färdig bild att fylla de tomrum som skapats under insatsen. En bild man inte är ensam om.

6.3 Avlastningssamtalet och egna reaktioner

I detta avsnitt presenteras informanternas tankar om avlastningssamtalet och tankar om de egna reaktionerna

Teman:

Förändrad medvetenhet, motståndskraft och avlastningssamtal som något positivt.

Alla informanter kände att tidpunkten för avlastningssamtalet var rätt. I det här fallet i direkt anslutning till hemkomsten till stationen. Flera uttryckte att det är bra att ha samtalet nära in på skadehändelsen så att minnet är färskt och att man inte hinner gå hem emellan. Risken minskar då att man tar med sig för mycket ouppklarat hem till familjen. Tre informanter beskriver att det är bra att ha stödinsatser tidigt så att man heller inte hinner stänga sig inför det som har hänt.

En informant uttrycker dock att om man går in för tidigt kanske man missar reaktioner som kommer senare. En annan informant påpekar också hur viktigt det är med uppföljning en tid efter avlastningssamtalet.

”Så nära som möjligt, För att fånga in alla som är på plats, det är lika bra att ta det med en gång, ingen idé att dra det för långt bort för då tappar man kanske en del viktiga grejer, man har ju en tendens att glömma saker...”

”Jag tycker det är bra att det är i anslutning, innan man går hem... så att när man åkte hem så hade man hela bilden klar för sig”

Alla informanter upplever avlastningssamtal som något positivt. En majoritet menar att även kollegorna ser det som något nödvändigt. Det finns en uppskattning och ett intresse för metoden. Två informanter beskriver dock att avlastningssamtal ibland kan uppfattas som onödigt av några få äldre kollegor och att behovet tidvis kan bagatelliseras.

”Det är det en bra kedja, att det fungerar, man trycker på en knapp och så fungerar (stöd)organisationen.”

En majoritet av informanterna tror att de hade hanterat tiden efter skadehändelsen annorlunda om de inte deltagit i ett avlastningssamtal efteråt. Flera informanter tror att de hade gått och ältat händelsen längre och att de hade spekulerat mer då de skulle sakna en helhetsbild. En informant berättar att skulden troligtvis skulle varit starkare och att det hade känts ensamt med känslorna. En informant trodde att han skulle tagit med det hem till familjen och pratat om det där. Några informanter hade pratat om händelsen med kollegorna men mer informellt. En informant trodde inte att han skulle pratat om det med någon om han inte haft avlastningssamtalet.

"Just den här skulden hade varit starkare. Jag hade bara haft min lilla del av det, jag hade inte haft de andras intryck av det"

"Man hade säkert funderat lite mer, vad det var som orsakade det eller hur kom den personen dit eller... man hade nog funderat lite mer om man inte hade fått alla bitarna på plats."

Efter händelsen beskriver nästan alla informanterna ett förändrat synsätt. De som hade barn beskriver en ökad riskmedvetenhet gentemot sin familj. Man vill inte att det ska hända den egna familjen. En informant beskriver det som en insikt, att det satt perspektiv på livet och hur viktigt det är att ta till vara på nuet. En annan informant berättar att erfarenheten i efterhand gjort att han känner sig tryggare i sin roll som brandman.

"Det är väl just det här att man har barn i ungefär samma ålder. Så man är väl mer med, mer medveten om vad som kan hända så."

"Det blir väl så liksom att man... man ser legitimationen på den som har avlidit och... samma ålder som sitt egna barn. Så ska man ta hand om det... Det är klart att det påverkar en..."

"I och med det här som har hänt det sista så känner jag liksom, vad spelar det för roll? Jämfört med det som kan hända? Om man gör bort sig eller om nån tycker man är dålig eller så."

Två informanter reflekterar över att det inte tänkt så mycket på händelsen efter avlastningssamtalet. En informant upplevde att inget förändrats för honom, att han inte tog det så hårt och att han heller inte kände att han behövde bearbeta händelsen efteråt. En annan informant beskrev sig lite motvilligt som "kall". Han berättar att han inte tänkt något på händelsen i efterhand. Han beskriver det som att han har lätt för att släppa känslor och fokusera på vardagen och det som upplevs mer givande istället.

"Jag tar nog inte åt mig så mycket utav det som har hänt... alltså det... det rinner av mig ganska snabbt ... Om det är något som är tråkigt så vill man gärna få bort det genom att tänka på något annat. Det är klart det dyker upp ibland men jag har inte ont av det, jag kan tänka på det lite grann och sen in på banan igen."

"Det är klart att det var hemskt så där. Men just det här fallet var... inte så personligt för just mig, Det finns värre saker tror jag att jag skulle kunna tänka mig att uppleva..."

Analys och reflektion

Flera informanter ger uttryck för det som Dyregrov (2002) skriver; att när barn är inblandade i skadehändelser kastas individens världsbild och värderingar omkull. Upplevelse påverkar inte minst de inom räddningspersonalen som har egna barn. För många kan det vara påfrestande då man mer eller mindre identifierar sig med både barnet och med föräldrarna. Det märks att det är en händelse som berör och väcker känslor då alla informanter noterar en förändrad medvetenhet gentemot sina egna barn. Även de som inte hade några barn menar att det säkert skulle kännas värre om de hade haft det när skadehändelsen skedde. Att vara med om barn som dör och dessutom helt plötsligt -inte av sjukdom- kan sätta andra skadehändelser i perspektiv, vad som är allvarligt och vad som kan anses som viktigt. Det kan samtidigt förklara den enskilda informantens upplevelse av att han känner sig tryggare i sin roll som brandman efter händelsen. Arnetz (2012) menar att just posttraumatisk utveckling är vanligt bland räddningspersonal efter en kritisk händelse. Enligt Arnetz (ibid) undersökning visar ca 80 procent något tecken på posttraumatiskutveckling efter en kritisk händelse. Nivån av utveckling varierar troligtvis vilket också märks i informanternas skilda upplevelser. Om man varit med om något som anses tufft och påfrestande, samt märker att man klarat av det och är nöjd med sin insats, då kan självförtroendet och självkänslan i både yrkesrollen och som person påverkas positivt. Det blir trots allt en konstruktiv coping och integrering av det som skett som blir till nytta i den framtida yrkesrollen. Lennéer Axelson (2010) beskriver det som att en förlust eller kris inte bara skapar otrygghet. Tar man sig igenom det som har hänt ökar den personliga tryggheten långsiktigt. Hon skriver vidare att många lär sig bli mer trygga med sin inre otrygghet men också med den yttre otryggheten i den stora världen.

Att räddningspersonal löper större risk att påverkas när barn drabbas kan också ha att göra med att det är en sådan stark händelse som påverkar världsbilden och individens känsla av sammanhang. Vid en förändring av vår grundläggande syn på världen kan osäkerhet och tomrum skapas. Det kan i de fallen vara nödvändigt att få stöd med att sätta ihop sin världsbild igen genom att individen får ta del av fakta och information eller får hjälp att acceptera det som skett i ett avlastningssamtal (Dyregrov 2002) Att kunna fokusera på något annat, som en informant beskriver det, är en form av kognitiv copingstrategi. Att man accepterar det som skett och sedan går vidare till något som känns viktigare. Arnetz (2012) lyfter fram att just lägga fokus på något annat positivt är en vanlig kognitiv copingstrategi för räddningspersonal.

Bonannos (2004) teori om motståndskraft kan kopplas till att man kanske ifrågasätter sina reaktioner efter en kritisk händelse. Han menar att det kan finnas en förväntan på hur man bör reagera känslomässigt efter en kritisk händelse. Att vi ibland därför överdriver behovet av terapi och bearbetning. Precis som tidigare beskrivits utifrån både Währborg (2009) och Hammarlund (2012) är stress något subjektiv och detta gäller även för stress- och krisreaktionerna. Vissa har enligt Bonanno (2004) helt enkelt heller inte ett lika stort behov av att samtala som andra kanske har. Att inte uppvisa starka känslor när man varit med om något påfrestande behöver inte vara ett psykiskt försvar enligt Bonanno. Dyregrov & Dyregrov (2008) menar att det för den delen inte innebär att det inte kan vara ett försvar. Att distansera sig från sina känslor i vardagslivet ses av Michel et al. (2012) som en destruktiv emotionell copingstrategi som individen väljer för att känslorna är för tuffa för att konfrontera. Det som ses som en konstruktiv strategi att erkänna och känna sina känslor. Att känna en känsla är dock inte synonymt med att leva ut den. Sorg kan vara närvarande utan

gråt, precis som ilska utan våld. Människor har olika förutsättningar i livet och i stunden. Varje enskild reaktion bör ses som något unikt och bemötas med en öppenhet. Man bör dock vara försiktig med att "sjukdomsförklara" reaktioner eller avsaknaden av reaktioner för att ge alla en chans att hantera upplevelser på sitt sätt.

6.4 Stöd från arbetsgruppen och kamrater

I den här delen redogörs för hur informanterna upplevde stödet i gruppen tiden efter insatsen.

Teman:

Stöd från arbetsgruppen och kamratstöd.

Alla informanter menar att gruppen har varit ett stöd efter insatsen. Flera beskriver det som att gruppsammanhållningen blivit bättre efter samtalet. Ett antal informanter beskriver att avlastningssamtalet "öppnade upp" gruppen. Att man kom närmre varandra och att det var lättare att dela med sig av sina känslor. Några informanter berättar att ingenting förändrades i gruppen efter insatsen men att gruppsammanhållningen redan var god och att de kände en trygghet redan innan skadehändelsen. En informant beskriver varför han tror att gruppdynamiken förändrades, att det berodde på att många i gruppen saknade rutin i arbetet. En annan informant säger att det troligtvis känts mindre tryggt om han inte varit på sitt ordinarie skiftlag under skadehändelsen.

"Man blir ju närmare varandra helt klart. Man delar samma börda på nåt sätt. Att det är helt ok att känna känslor liksom och man vet vad man går igenom tillsammans."

"Jag tror att gruppen i sig var väldigt stark från början när vi åkte iväg så det kändes som att det här är inga problem, vilket liksom genomsyrat samtalet sen. Det var lugnt och stilla och vi visste vad vi skulle leverera... Det var tryggt att gänget var lite rutinerat..."

"Man svetsas samman av såna här sammanhang. Vi är människor allihop på något sätt."

Alla informanter berättar att de har någon eller några särskilda kollegor som de vänder sig till när de behöver samtala på en djupare nivå om sina tidigare erfarenheter av kritiska händelser. Ett fåtal beskriver också att de pratar med sina partners medan det flesta däremot väljer att inte göra det.

Nästintill alla informanter beskriver ovanstående personers egenskaper på samma sätt; de är lagspelare, de tar sig tid att lyssna, man vet att de finns och att de ställer upp om det skulle vara något. Det är någon som man delar mycket likheter med, som är prestigelös, som man känner förtroende för och en trygghet med när man är tillsammans med denna.

"Man är ganska lika liksom, som personer. De är trygga i sig själva och sådär."

"Prestigelösheten är skitviktig tycker jag, att man inte känner sig iakttagen utan att det är ok att göra fel."

Några informanter nämner att det är viktigt att personen är empatisk. En informant beskriver vidare att om personen själv visar sig sårbar och mänsklig, om personen själv visar när den behöver hjälp, då blir det lättare att själv be den personen om hjälp.

”Han är väldigt personlig själv. Man pratar inte bara om väder utan man pratar om verkliga saker som berör. Det finns i det dagliga snacket liksom. Saker som är viktiga för en.”

Analys och reflektion

Ett mål för avlastningssamtal enligt Anderson et al. (2009) är att mobilisera gruppens inre stöd och sammanhållning. Flera informanter beskriver att sammanhållningen blivit bättre och de som inte gör det menar att det redan var god sammanhållning i gruppen redan innan skadehändelsen. När man i avlastningssamtalet skapar en gemensam helhetsbild skapar man också något som gruppen delar med varandra. Det är oftare lättare att dela något man inte är ensam om, något man delar med andra och som har en viss förutsägbarhet i gruppen. I och med att man konfronterar det som skett under avlastningssamtalet så accepterar man det också steg för steg.

Processen att berätta om sina känslor och tankar om det som hänt kan också göra att man lär känna varandra bättre och därför lättare släpper varandra närmare inpå sig. Den effekten som avlastningssamtalet har, att mobilisera gruppens inre stöd verkar vara större ju mer osäker och oerfaren gruppen är. En redan etablerad grupp har troligtvis redan hittat sin grundtrygghet och förändras därför inte lika påfallande i dynamiken. På samma sätt som inverkan är större kan man också se det som att är viktigare att fånga upp en grupp som är nyligen sammansatt eller saknar erfarenhet av att jobba ihop. Vikten av socialt stöd för att främja en posttraumatisk utveckling hos personalen visas också av Arnetz (2012). Avlastningssamtalet kan här bidra till att skapa eller stärka det sociala stödet. Även erfaren personal som sätts ihop i nya grupper kan uppleva en otrygghet gentemot gruppen, vilket kan speglas under insatsen. Gruppens stöd kan kopplas samman till Hammarlunds (2001) teori om reell kontroll över sin tillvaro. Man känner till gruppen och vet vad den går för, vilket i sin tur minskar stressen och skapar en trygghet under och efter insatsen.

Det verkar pågå ett kontinuerligt kamrattstöd i form av informella möten med kollegor inom organisationen. Egenskaperna som informanterna beskriver förefaller till stor del vara de samma som beskrivs i den australiska kamrattstödsstudien (ACPMH 2011). De kollegor man vänder sig till är en del av organisationen och har erfarenhet av yrket. De upplevs som empatiska och lyssnande och man har ett förtroende för dem. Lennéer Axelson (2010) skriver att ett samtal baserat på närvaro, intresse och empatisk förmåga från den som lyssnar både värmer och stärker den drabbades självförståelse och självacceptans.

Detta är egenskaper som även stämmer överens med beskrivningen som Andersson et al. (2009) gör av de egenskaper som personer som leder ett avlastande samtal bör ha. Det verkar alltså vara dessa egenskaper som informanterna söker hos någon man vänder sig till för att bearbeta det som hänt. Att samma trygghet som beskrivs i de informella mötena även behövs under formella stödinsatser såsom avlastningssamtal blir då tydligt om personalen ska känna tillit nog att öppna sig.

6.5 Viktiga egenskaper när man varit med om en kritisk händelse

Här redovisas de egenskaper som informanterna ansåg vara viktiga för en brandman som varit med om en kritisk händelse.

Teman:

Öppenhet och empati

När informanterna ombads att ge ett råd till sina kollegor, om vad man bör tänka på om man varit med om en kritisk händelse, kan det sammanfattas i följande uppmaning:

- Var ärlig mot dig själv och dina behov
- Våga prata om det
- Våga be om hjälp
- Fortsätt bearbeta det som skett om du har behov av det

"Våga lita på instinkten. Ofta säger den nog till en att säga rätt saker. Om man är en sådan som jag som oftast väljer att inte prata, men på något sätt troligtvis insåg, att jag kan faktiskt lära mig mycket om jag följer med på det här samtalet. Och även om jag sitter tyst på det här samtalet."

"Våga prata om det. våga prata om din situation, stäng inte in det. Man kanske är rädd för att verka tjatig om man pratar om det flera gånger. Men fortsätt prata om det, det är enda sättet... att rensa."

"Var ärlig mot dig själv och säg det du vet och det du kan så att alla får information som det kan ta till var på och använda."

"Prata. Prata om det. Det är jätteviktigt, just när man har det inom sig så är det så himla stort och när man får prata om det så blir det hanterbart liksom."

Då informanterna fick redogöra för vad de tyckte var viktiga egenskaper för en brandman som varit med om en kritisk händelse beskriver de att följande är viktigt:

- Kunna känna empati både mot sig själv och mot andra.
- Visa lyhördhet och att känna medkänsla.
- Våga visa sig sårbar och våga känna sina känslor.
- En trygghet i sig själv och i sin yrkesroll.
- En prestigelöshet och en vilja till att lära sig mer.

"Man ska väl vara lyhörd och... man ska liksom ha medkänsla som brandman"

"Det handlar om att man har förståelse för andra personers upplevelser. Har man förståelse för det tror jag det är enklare att prata om saker och ting själv."

"Att man kan öppna sig, att man inte är för sluten... Att man låter sig känna efter på riktigt, hur jag mår."

"Trygghet är ju viktigt. Att känna trygghet i sig själv på nåt sätt... Det är ju en trygghet att man har erfarenhet av hur det kan se ut."

"Att man har en vilja att reflektera... och utvecklas. Att man lär sig av en situation för att kunna hantera nästa."

Analys och reflektion

I rådet som informanterna ger till sina kollegor återfinns ordet "våga" i nästa alla formuleringar. Det verkar alltså var en uppmaning att samla mod för att göra något som kan anses vara svårt eller jobbigt. Vad är det då som kan upplevas så hotfullt med att söka hjälp eller samtala om sina känslor?

I detta fall som uppsatsen avser, med ett barn som dör i samband med en skadehändelse, den svåraste förlusten av alla för en familj som dessutom kommer som en blixtnad från en klar himmel (Hazan & Zeifman 1999) kan känslor väckas kring den egna dödligheten, rädsla för eventuella egna barns välmående och ett föregripande av den egna sorgen om något skulle hända någon man älskar. Kraftfulla känslor som det inte alltid är en självklarhet att man vet hur man ska hantera när man konfronteras med dem. Här spelar avlastningssamtal en viktig roll då dessa enligt Cullberg (2011) har en funktion i att stödja den drabbades konfrontation med verkligheten.

Att just samtala om vad som hänt och att bearbeta det som skett är något som alla informanter beskriver som något positivt men det ses ändå inte som något självklart. Att acceptera det som skett bedöms som en konstruktiv copingstrategi (Lazarus & Folkman 1984; Lennéer Axelsson 2010). För att kunna acceptera något som känns tufft för individen krävs att man konfronteras med det. Bearbetning innehåller två väsentliga delar; att begripliggöra och att betydelsegöra det inträffade (Lennéer Axelsson 2010). Den förstnämnda processen är mer kognitiv, den andra mer emotionell och existentiell. För båda delarna kan det krävas mod, kanske inte i huvudsak för den direkta händelsen utan för att individen tvingas konfrontera sig själv i relation till det som skett. Sitter man ner och talar och/eller lyssnar om och på det som hänt så konfronteras man det och man kan sedan steg för steg acceptera det. Lennéer Axelsson (2010) skriver vidare att den bästa emotionella copingstrategin kan vara att hänga sig åt den psykiska smärtan och acceptera den. Att kämpa emot eller stänga av starka känslor kan förstärka och förlänga både lidandet och bearbetningsprocessen. Flera studier som Lennéer Axelsson refererar till (Bowlby 1980; Greenberg 2004) menar att genom att stanna kvar i känslor underlättas både lärande och begripliggörande. Här visas också på vikten att repetera det som skett. Genom att översätta känslor till ord neutraliserats det efter hand och förlorar efter hand sin smärtsamma laddning (Pennebaker, Zech & Rimé, 2001). Att kommunicera sina känslor efter en kritisk händelse blir således viktigt för en snabbare återhämtning, inte bara i direkt anslutning till det inträffade utan även över tiden.

De egenskaper som informanterna beskriver visar stora likheter med Bonannos (2004) egenskaper som oftast återfinns hos motståndskraftiga personer. Förmågan att våga visa sig sårbar och att be om hjälp vid behov är en egenskap som oftast tillskrivs trygga och motståndskraftiga personer. Likaså är viljan att tro att man kan lära sig av allt man är med om, oavsett om det upplevs som något bra eller dåligt. Det inträffade får då en mening. Man skulle kunna tolka resultatet som att det anses vara viktigt för en brandman att ha en hög såväl fysisk som psykisk motståndskraft. Motståndskraft och hårdighet förknippas ibland med en hård yttre yta och kanske ett förhärskande av hjälteideal men resultatet visar att en motståndskraftig person kan vara rätt sårbar. Sårbarhet är i det här fallet ingen svaghet utan snarare ett tecken på inre styrka och trygghet.

Resultatet talar även emot bilden av den maskulina brandmannen som ofta framställs i populärkulturen (Ericson 2003). Genom informanternas svar framställs istället idealbrandmannen mer som en empatisk, ödmjuk person i kontakt med sina egna känslor och lyhörd gentemot andras.

7. Sammanfattning av resultatet

Här presenteras en sammanfattning av resultat i relation till uppsatsens fyra frågeställningar. Mer detaljerad information kopplat till frågeställningarna finns i det föregående avsnittet om resultat och analys.

1. Vilka behov upplever brandmännen under och efter en kritisk händelse och hur yttrar sig dessa behov?

Det visade sig att det under skadehändelsen var viktigt att man själv och kollegorna fungerade i sin yrkesroll. Behovet av att känna en trygghet i den egna gruppen och sina förmågor som brandman lyftes fram. Det viktigaste var att arbetet fungerade. Arbetsuppgifterna under insatsen gjorde också att funderingar på anhörigas och de egna känslorna kom först senare. Några brandmän sköt också medvetet undan känslor för att kunna fokusera på sin arbetsuppgift, som ju är det primära i detta sammanhang. Slutligen var också värdighet ett behov som uppmärksammades, något som kopplades till att just ett barn omkommit. Det var viktigt att man uppträdde med värdighet och respekt vid skadeplatsen, både för efterlevande men även gentemot varandra som kollegor. Efter insatsen fanns det ett behov av en helhetsbild och information, det vill säga en kognitiv copingstrategi och bearbetning. Man ville veta vad som ledde till skadehändelsen, vad andra gjorde under insatsen och om man själv gjort vad man kunnat. Det fanns också ett behov av att inte vara ensam med sina känslor och funderingar, framförallt om man kände skuldskänslor. Det förekom ett behov av att dela sina uppfattningar och känna att någon annan delar samma uppfattning.

2. Vilka stödinsatser tillhandahålls och hur tillgodoser de det upplevda behoven?

Brandmännen upplever att de fick sina individuella behov tillfredsställda under avlastningssamtalet samt att det var ett bra sätt att göra det på. Avlastningssamtalet uppfyllde de uppkomna behoven genom att det gav både en chans för återhämtning och en möjlighet att få ta del av information för att i slutändan skapa en gemensam helhetsbild av insatsen. Stödet var framförallt praktiskt och kognitivt. Den information som klargjordes eller skapades i och med samtalet sågs också som en lärdom för liknande insatser i framtiden. Brandmännen tror också att samtalet påverkat gruppens fortsatta interna stöd positivt. Inställningen till avlastningssamtal är positiv bland de intervjuade brandmännen. Två informanter kan dock redogöra för att det finns vissa inom organisationen som upplever det som ett onödigt inslag.

3. Hur upplever brandmännen arbetsgruppens stöd och hur yttrar det sig?

Brandmännen berättar att själva arbetsgruppen varit ett stöd under tiden efter händelsen. Vissa menar att händelsen och avlastningssamtalet stärkt deras gruppens interna stöd medan andra menar att det redan fanns ett starkt stöd i gruppen sedan tidigare. Några brandmän reflekterar över att ju nyare och orutinerad en grupp är, desto större behov finns att få igång ett positivt stödarbete internt. Trygga grupper blir inte lika påverkade av avlastningssamtalet då de redan utvecklat ett starkt intern stöd. I arbetsgruppen finns det någon eller några som man vänder sig till speciellt för att få kognitivt eller emotionellt stöd. Det som bland annat kännetecknar dessa personer är att de är empatiska, personliga, prestigelösa och närvarande. Nämnade egenskaper är

också de som ACPHM (2011) menar är viktiga för kamratstödjare och, som Lennéer Axelson (2010) beskriver, skapar ett samtal som stärker den drabbade.

4. Vilka egenskaper anser brandmännen vara väsentliga när man varit med om en kritisk händelse?

Egenskaper som var viktiga för en brandman efter en kritisk händelse:

- Kunna känna empati både mot sig själv och mot andra.
- Visa lyhördhet och att känna medkänsla.
- Våga visa sig sårbar och att våga vara i kontakt med sina känslor.
- Ha en trygghet i sig själv och i sin yrkesroll.
- En prestigelöshet och en vilja till att lära sig mer.

Då brandmännen fick ge råd till sina kollegor om hur man kan hantera tiden efter en kritisk händelse kan de sammanfattas i följande:

- Var ärlig mot dig själv och dina behov
- Våga prata om det
- Våga be om hjälp
- Fortsätt bearbeta det som skett om du har behov av det

Inom Räddningstjänsten finns det ett behov av att kunna hantera påfrestande intryck och kritiska händelser på ett positivt sätt. Det verkar finnas en strävan efter att uthärda utan att förhärdas. Egenskaperna och råden som brandmännen ger representerar positiva copingstrategier för att göra just det enligt Michel et al. (2012). En negativ strategi skulle i detta fall vara att stänga av känslorna eller försöka döva dem med exempelvis alkohol.

8. Slutdiskussion

Organisationen, arbetsgruppen och kollegorna kan utgöra en stark grund för socialt stöd i brandmannens vardag. Det sociala stödet beskrivs av brandmännen i uppsatsen som viktigt både under och efter insatsen. Både Arnetz (2012), Lennéer Axelson (2010), Währborg (2009) och Dyregrov (2002) menar att framgångsrik coping är stark förankrat i ett gott socialt stöd. Att jobba för en god sammanhållning inom både grupp och organisation anser jag är en viktig del i att stötta både personal och organisation att hantera kritiska händelser. Flera av brandmännen i uppsatsen redogör för framgångsrika copingstrategier både emotionella, kognitiva och fysiska där stöd är närvarande på något sätt inom organisationen. Behoven som brandmännen redogör för tillfredsställs till största del av just ett socialt stöd antingen via organisationen eller via arbetsgruppen. Det emotionella består i att någon tar sig tid att lyssna, Det kognitiva att någon tar sig tid att dela med sig av information. Det fysiska består i detta fall att från organisationen få en rast från arbetet och tid för återhämtning. Samtliga metoder kräver att någon finns där och stöttar. Relationen mellan ett gott socialt stöd och framgångsrik coping är därför betydelsefull och båda delar bör ges tid och plats för att underlätta ett framgångsrikt hanterande av kritiska händelser. Det bör dock nämnas att en social kontext eller en relation i sig inte nödvändigtvis är ett socialt stöd. Det behöver också finnas en kvalitet i relationen för att den ska kunna vara stödjande.

I uppsatsens inledande teori nämns fenomenet sekundär traumatisering. Det är då hjälparen själv kan riskera att bli traumatiserad av den direkt drabbades egna trauma, den person man ska bistå. Genomgående i den litteratur som rör räddningspersonal omnämns detta fenomen. I denna uppsats har det dock inte märkts av att en sekundär traumatisering skulle vara aktuell för de brandmän som intervjuats. Snarare har de blivit starkt berörda av skadehändelsen vilket i sin tur har väckt olika känslor eller startat tankeprocesser. Något som är normalt när man exponeras för skadehändelser där barn omkommit. Dyregrov (2002) menar att risken för sekundär traumatisering ökar om man är med om flera kritiska händelser i tät följd. Avlastningssamtal spelar här en viktig roll i att stödja individen i att inte lägga känslor och tankar på hög utan att istället bearbeta dem för att kunna ge plats för annat. Med plats för annat menas att en heltidsbrandman med stor sannolikhet kommer att vara med om flera kritiska händelser som på olika sätt berör. Risken för en sekundär traumatisering blir mindre om man framgångsrikt bearbetat föregående händelser. En framgångsrik bearbetning av en händelse kan till och med bidra till en ökad självkänsla, en starkare trygghet och personlig mognad och på så sätt ge ett starkare skydd mot nästa händelse enligt Arnetz (2012) och Lennér Axelson (2010). Med en välfungerande stödorganisation är risken troligtvis liten för sekundär traumatisering i förhållande till de kritiska händelser som uppsatsen berör. Brist på en fungerande stödorganisation i kombination med en avsaknad av både personliga och organisatoriska skyddsfaktorer för räddningspersonal borde däremot öka riskerna för långsiktig sekundär traumatisering.

I resultatet av uppsatsen verkar brandmännen främst vara upptagna av emotionell coping. Under insatsen är den närvarande när känslor regleras genom att distanseras eller isoleras. Efter insatsen är den närvarande i avlastningssamtalet där känslor ventileras och bearbetas. Över tid i det vardagliga arbetet finns det också oftast en eller flera kollegor man vänder sig till för att uppnå samma bearbetning. Lennér Axelson (2010) beskriver att emotionell coping innehåller både känsloreglering och känslöavlastning. Efter insatsen blir det också enligt bl.a. Cobb (1975) en form av känslomässigt stöd där någon lyssnar och förstår. Genom andras förståelse kan man bättre förstå sig själv och själva händelsen. Emotionell, känslomässig coping används också vanligtvis i situationer som inte går att påverka. I brandmännens situation stämmer det väl in då det inte längre går att påverka eller förändra det som har hänt. Fysisk och kognitiv coping är också viktiga metoder för att bearbeta en kritisk händelse, men behovet av emotionell coping verkar vara det mest framträdande. Kanske med all rätt då en god tillgång till emotioner och känslor, vilket i sin tur bidrar till självkännedom, enligt Lennér Axelson (2010) ger ett skydd mot påfrestande ångest och bidrar till en tydligare självbild. Att organisatoriskt jobba för ett ökat medvetande hos personal om emotionell coping borde således vara positivt i längden.

I resultatet framträder vissa skillnader i hur brandmannen förväntas vara under insats och efter insats. Under pågående insats, som i sin tur ska ha förberetts så väl som möjligt, går man in i ett effektivt och rationellt läge där man distanserar sig ifrån sina känslor för att kunna vara fokuserad på uppgiften. Efter insatsen blir de egenskaper som brandmännen beskrivit tidigare såsom empati och sårbarhet viktiga istället. Det verkar alltså finnas två, från varandra skilda, förhållningssätt som fyller olika funktioner. Den ena, den rationella sidan, är användbar under insats men inte när det gäller att bearbeta det som skett. Den andra, den emotionella sidan, har en viktig funktion för bearbetning och återhämtning efteråt men bäddar för en ineffektivitet under insatsen. Hur vanlig är bilden av den rationella och effektiva brandmannen under uttryckning inom yrket? Vilken påverkan kan det ge på individens val av copingstrategi beroende på med vilka egenskaper han eller hon identifierar sig med?

Om den rationella, känslodistanserade självbilden blir viktigast och anses som ”det rätta” kan allt det som hotar det tillståndet anses felaktigt. I det här fallet, känslor och sårbarhet. I det resonemanget blir det tydligt varför det kan finnas ett motstånd mot att erkänna att man behöver hjälp eller öppna sig för sina känslor. Att få ta del av avlastningssamtal efter en kritisk händelse kan då vara en konstruktiv stödmotod för att påminnas om egenskaper och copingstrategier som kan hjälpa till att bearbeta det som hänt. Med det sagt så är det troligtvis många brandmän som växlar mellan de båda lägena utan större problem och utan att överidentifiera sig med någon egenskap. Denna känsloreglering och flexibilitet handlar mer om att göra ett val när man växlar mellan de olika lägena. Man bedömer att detta behöver jag –och situationen- mest just nu. De andra egenskaperna och förhållningssätten har man alltså fortfarande som en kapacitet, man väljer bara att inte använda dem för stunden. Denna förmåga är att utöva sitt yrke professionellt, vilket jag uppfattar att samtliga brandmän som intervjuats gör.

Brandmännen nämner flera egenskaper som anses viktiga för en brandman. Empati, prestigelöshet, trygghet, medkänsla är några av dem. Om detta är viktiga egenskaper hur ser det då ut när man rekryterar nya brandmän? Vilken brandman väljer man som idealbild när man rekryterar? Självklart ska en brandman leva upp till de fysiska kraven för yrket samt ha en önskad yrkeskompetens men vad letar man efter utöver det? En Brandman med ovan nämnda egenskaper är troligen en ganska hållbar brandman också rent psykiskt och uppvisar flera kvaliteter för motståndskraft enligt Bonnano (2004). Förmågan att kunna växla över till att vara empatisk är troligtvis viktigt för den enskilde personen och ämnet behöver kanske lyftas upp och göras mer tydligt. Ett nedslag på www.arbetsförmedlingen.se (29-01-2013) visar att sjutton annonser där man söker brandmän nämner tre stycken empati eller liknande egenskaper som önskvärda. Omnämmandet av personliga egenskaper verkar också minska gradvis från att vara fylligare för fastanställda heltidsbrandmän och sen stadigt sjunka i annonserna för sommarvikarier och deltidsbrandmän. Detta säger självklart inte mycket om hur de enskilda rekryteringsprocesserna ser ut men kan ändå ge en uppfattning av vad den som söker tjänster som brandman möts av.

8.1 Vidare forskning

I och med denna uppsats har intressanta teman och spår att fortsätta på inom ämnet uppmärksamats. Eftersom det till viss del saknas forskning om räddningspersonals upplevelser av kritiska händelser som inte sker i samband med katastrofer vore det intressant med fortsatt forskning inom ämnet. Det vore värt att även studera andra hjälpare såsom polis och ambulans. Hur ser deras verklighet och stöd eller brist på stöd ut vid kritiska händelser? Vad skapar deras vardag och inte minst vad kan man lära sig av varandra? Vidare vore det också värt att beakta vilken betydelse kön, erfarenhet och ålder har för räddningspersonal som varit med om en kritisk händelse. Vidare skulle man, med kvalitativ metod, kunna utvärdera olika insatsorganisationers val av stöd till sin personal. De vore även intressant att göra om studien igen men med ett större urval denna gång. Fler intervjuer hade kunnat skapa ett mer generaliserbart resultat. En liknande undersökning som denna skulle även kunna göras på deltidspersonal. Troligtvis hade man funnit skillnader i det upplevda stödet då vardagen ser annorlunda ut för deltidsbrandmän och att risken för att drabbas av sekundär traumatisering enligt forskning är större för deltidare och frivilliga räddningsarbetare. Organisatoriskt stöd riktat till deltidspersonal skulle troligtvis behöva se annorlunda ut än för heltidspersonal just på grund av detta.

Det finns många positiva exempel på hur man, på individnivå, hanterat situationen efter en kritisk händelse. Det vore värt att undersöka närmare hur man på ett framgångsrikt sätt kan lära ut olika verktyg och copingstrategier, för att i längden kanske "vaccinera" räddningspersonal mot de negativa aspekterna av stress och kontrollförlust. Med vaccinera menas då inte att göras okänslig utan tvärtom bevara en känslighet men utan negativa följder för personen eller gruppen.

9. Referenslista

- Andersson, B. Tedfeldt, E-L. & Larsson, G. (2009). *Avlastande samtal inom personalgrupper: handbok för samtalsledare*. Lund: Studentlitteratur
- Arbetsförmedlingen (2013) "Platsbanken sökdatabas"
<<http://www.arbetsformedlingen.se>> (29-01-2013)
- Arbetsmiljöverket (AFS 1999:07) "Första hjälpen och krisstöd"
- Arnetz, B. (2012) "Det här är inte vilket yrke som helst!" *Yrkespåford stress, hälsa och prestation hos operativt verksamma inom brandförsvaret, försvarsmakten, kustbevakningen, polisen och tullverket. Resultat från nationell enkätkartläggning*. Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet
- Australian centre for posttraumatic mental Health (2011) *Development of guidelines on peer support. Final report january 2011*. The University of Melbourne
- Bergh Johannessson, K. (2010) *Traumatic exposure, Bereavment and Resilience among Survivors and Close Relatives after Disasters*. Inst. För neurovetenskap, Uppsala universitet.
- Bonanno, G. A. (2004) *Loss, trauma, and human resilience. Have we underastimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?*
American psychologist 59:1 (20-28)
- Bowlby, J. (1980) *Attachmnet and Loss. Vol 3, LOSS: Sadness and Depression*. New York: Basic Books
- Brolin, M. Calleberg, P. & Westrell, M. (2011). *Krishantering i arbetslivet: nya perspektiv*. Lund: Studentlitteratur
- Braun, V. & Clarke V. (2006) *Using thematic analysis in psychology* *Qualitative Research in Psychology* 2006; 3: (77-101)
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber
- Cobb, S. (1976) *Social support as a moderator of life stress*.
Psychosomatic medicine, 38:5 (300-314)
- Corneil, W., Beaton, R., Murphy, S., Johnson, C. & Pike, K. (1999). *Exposure to traumatic incidents and prevalence of posttraumatic stress symptomatology. in urban firefighters in two countries*. *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 4, 131-141.
- Cullberg, J. & Lundin, T. (2011). *Kris och utveckling*. Natur & Kultur
- Dyregrov, A. (2002). *Katastrofpsykologi*. Lund: Studentlitteratur
- Dyregrov, A. (2003). *Psykologisk debriefing*. Lund: Studentlitteratur

- Dyregrov, K. & Dyregrov, A. (2008) *Det sociala nätverkets stöd vid plötsligt dödsfall- när livet måste gå vidare*. Lund: Studentlitteratur
- Ericson, M. (2003) *Brandman och man. Om aktualisering av kön i brandmannayrket*. Räddningsverket
- Folkesson, P. (2003). *Reaktioner, handlingsmönster och erfarenheter hos räddningspersonal under och efter en svår insats: resultaten av forskningsprojektet stressreaktioner, copingstrategier och psykiska följdverkningar hos räddningspersonal under och efter en brandkatastrof - en prospektiv studie*. Karlstad: Institutionen för samhällsvetenskap, Psykologi, Univ.
- Greenberg, L. (2004) *Introduction to emotion-focused Therapy*. Clinical psychology and psychotherapy, 11.
- Hammarlund, C-O. (2001) *Bearbetande samtal: krisstöd, avlastningssamtal, stress- & konflikthantering*. Stockholm: Natur & kultur
- Hammarlund, C-O. (2012) *Bearbetande samtal: krisstöd, avlastningssamtal, stress- & konflikthantering*. Stockholm: Natur & kultur
- Hazan, C. & Zeifmann, D. (1999) *Pair bonds as attachment. Evaluating the Evidence*. I: J Cassidy & P R Shaver (red) *Handbook of attachment. Theory, Research and clinical applications*. New York: Guilford Press
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Lag om skydd mot olyckor (2003:778)
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York:
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and Coping*. New york: Springer
- Lennéer Axelson, B. (2010) *Förluster: om sorg och livsomställning*. Stockholm: Natur & Kultur
- Lennquist, S. (red.) (2007) *Traumatologi*. Stockholm: Liber
- Lennquist, S. (red.) (2009) *Katastrofmedicin*. Stockholm: Liber
- Michel, P-O. Lundin, T. & Otto, U. (2012) *Psykotraumatologi: bedömning, bemötande och behandling av stresstillstånd*. Lund: Studentlitteratur
- Pennebaker, J. Zech, E. & Rimé, B. (2001) *Disclosing and Sharing Emotion: Psychological, Social and Health Consequences*. I: M Stroebe m.fl. (red) *Handbook of Bereavment Reserarch*. Washington DC: American Psychological Association.
- Perls, F. (1975) *Det gestaltterapeutiska arbetssättet*. Stockholm. Wahlström & Widstrand.

Polistidningen (2013) <<http://polistidningen.se/2013/02/nya-ron-ska-hjalpa-stressade-poliser/>> (19-02-2013)

RSG (2013) ”Om oss” <<http://www.Rsgbg.se>> (11-02-2013) Räddningstjänsten Storgöteborg

RSG (2012) ”Riktlinjer vid stöd till egen personal” Räddningstjänsten Storgöteborg

Starrin, B. & Renck, B. (1996). *Den kvalitativa intervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Stroebe et al. (2008) *Handbook of Bereavment Reserarch*. Washington DC: American Psychological Association.

Svenska akademins ordbok (2013) < <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/> > (8-3-2013)

Thomassen, M. (2007) *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till vetenskapsfilosofi*. Malmö: Gleerups utbildning

Vetenskapliga rådet (2012) ”Vetenskapliga rådets riktlinjer och regler för samhällsvetenskaplig forskning” <<http://www.codex.vr.se>> (15-10-2012)

Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och kultur

10. Bilaga

Intervjuguide

2012-10-16

Ålder

Kön

År i tjänst

Beskriv insatsen och din roll

Tidigare erfarenhet av stödinsatser

Har du varit med om en stödinsats tidigare?

Hur många gånger?

Eventuella jämförelser?

Vad skilde denna stödinsats från tidigare stödinsatser?

Gjorde ledaren något annorlunda denna gång?

Vilken stämning skapades?

Gick ni djupare denna gång?

Upplevelser och behov under och efter insatsen

Vad berörde dig mest under den aktuella insatsen?

Vad var viktigast för dig under insatsen?

Fysiskt

Psykiskt

Socialt

Vad var viktigaste för dig efter insatsen?

Fysiskt

Psykiskt

Socialt

Fick du det stöd du behövde efter insatsen?

Beskriv

Tankar om samtalet och samtalsledaren

Vad berörde dig mest under samtalet?

Vad tyckte du var mest givande med samtalet

Vad tycker du var minst givande?

Tankar om krisstöd

Vad är syftet enligt dig med stödinsatser?

Finns det kritiska röster i arbetsgruppen angående stödinsatser?

-Hur upplevs fenomenet krisstöd?

Vad tyckte du om tidpunkten då stödinsatsen genomfördes?

Vilka åsikter har du om upplägget och innehållet av stödinsatsen?

Relevant?

Finns det något praktiskt som du tycker är viktigt för att klara av tiden efter en stressfylld situation.

Bedömer du att du fick tillräckligt med information under stödinsatsen?

Skulle du vilja veta mer om något ämne?

Den sociala dynamiken

Hur upplevde du gruppdynamiken i arbetsgruppen tiden efter samtalet?

Har du märkt någon eventuell skillnad i fråga om hur du hanterar din vardag, privat och professionellt efter samtalet?

-Vad tror du kan ha bidragit till det?

Tror du att du hade hanterat intrycken från insatsen annorlunda om du inte varit med om stödinsatsen?

Förändrades något inom dig efter stödinsatsen?

Känner du ett stöd intern från gruppen efter det som har hänt?

Pratar ni om det som hände efteråt i gruppen?

Pratar ni mer om känslor i gruppen efter insatsen?

Hur hanteras känslor och tankar från olyckan som kommer upp?

Är det någon arbetskamrat i gruppen som är till särskilt stöd?

Vad kännetecknar denna/dessa personer?

Har du pratat om insatsen utanför arbetet?

Med vem/vilka pratar du?

Vad kännetecknar denna/dessa personer?

Vilka lärdomar har du gjort under/efter stödinsatsen? Beskriv

Fysiskt

Psykiskt

Socialt

Viktiga egenskaper hos individen

Vad tror du har hjälpt dig som mest att hantera tiden efter insatsen?

Vad tycker du är viktiga egenskaper som brandman för att man ska klara av en svår situation?

Vad anser du är din viktigaste egenskap för att klara av en stressfylld situation?

Om du fick ge några råd till dina kollegor om vad man bör tänka på när man varit med om en svår situation? Vad skulle du säga då?